

KVINDEBLADET

• HVAD VI VIL •

UDGIVET AF

KVINDELIG FREMSKRIDTSFORENING.

Nr. 10.

Udgaar hver Søndag. Abonnement 60 Øre
pr. Kvartal foruden Postpenge. Annoncer
pr. Petitlinie eller dens Plads 10 Øre

København, Søndagen den 8. Marts 1891.

IV. Aargang.

Alle Klager over Uregelmæssigheder i
Bladets Forsendelse bedes indgivet til
det Posthus, hvorfra Bladet udleveres.

Kvindesport.

Nu er det Tid at begynde Forberedelserne, dersom de hidtil svage Tilløb til kvindelig Sommersport skal føre til større Resultater.

Naar Isen ligger og Kulden bider, saa er talrige Kvinder, i tusendvis, paa Skøjter, og vender hjem styrkede og forfriskede fra den brillante Friluftsmotion. — Men saa snart Vejret bliver mildt, og den rigtige Glæde ved at færdes ude skulde begynde, saa hører Sportslivet op for de fleste af vore Kvinder, — fordi de selskabelige Hensyn og de daglige Vaner endnu ikke har forliget sig med en passende Tøvejrssport.

Turde det ikke være paa Tiden at gøre en Ende paa dette urimelige Forhold?

Jeg skal kortelig berøre forskellige Sportsgrene, som passer sig for Kvinder, idet jeg dog forbigaar Krocket, hvilket Spil efter min Mening aldeles ikke kan henregnes til Begrebet Sport. Der er Sportsgrene for alle Forhold og for alle Pengepunge, for den rigeste saavel som for den fattigste. Og jeg vil begynde med den billigste af alle, den *ganske gratis Fodsport*.

Den kan enhver være med til, for den koster ikke andet end lidt Slid paa Støvle-saalerne, og fornuftig dreven, kan den bringe de største Resultater for Sundheden.

Det bestaar bare i at gaa. — Naturligvis ikke i at trippe ned ad Gaden paa snævre Sko med høje Hæle, Knæet forsnevret af Strømpebaand, Livet sammenpresset af Korsettet, saa Lungerne ikke kan aande frit. Det er Hønsegang det, ikke Sport, og det gavner ikke Sundheden.

Nej, Fodsporten forlanger rummeligt Fodtøj med lave Hæle; om der er Lapper paa, gør ingenting.

Den banlyser Strømpebaandene, der mere eller mindre forkrøbler Benenes Vækst paa vore Kvinder, saa at de med de 30—40 Aar ikke mere har deres Førlighed.

Den lader Korsettet blive hjemme, men klæder Hals og Arme varmt, og skridter saa ud af Vejen med Brystet frit og dybe, sunde Aandedrag; og kommer den til et mindre befærdet Sted, saa tager den en jævn Trav med Albuerne godt tilbage, Brystet frem og Munden fast lukket, for at Indaandingen kan ske gennem Næsen.

Denne Sport drives med Iver af Mænd og Kvinder i England og Amerika. Alle Klasser er med. I Amerika har en af Ministrenes Døtre taget første Pris i Hurtigløb! — Skulde ikke ogsaa vi Danske kunne komme med.

Jeg skal anføre et Eksempel paa, hvad Fodsporten kan betyde som Sport.

Der er en Englænder, *Mr. Holbein*, som har udført den utrolige Kraftprøve at ride ca. 75 danske Mil paa en Cycle i Løbet af 24 Timer; han kørte fra Midnat til Midnat, uatbrudt, i en rasende Fart, fraset enkelte Ophold paa et Par Minuter, for at skrive sit Navn paa Kontrolstationerne.

Mr. Holbeins væsentlige Trænering til et saadant Ridt, som han nu har gjort 2 Aar i Træk, — er *Gang*. Han gaar 6—7 Mil om Dagen i de tre Maaneder, hvor han trænerer. Saadan Ævne har Fodsporten til at udvikle Kraft.

Jeg henstiller, at Syerskerne f. Eks. danne Fodsportklubber fra de forskellige Bydele. Hver Aften eller hveranden Aften Kl. 8—8½ eller saa mødtes Medlemmerne og tog sig en ordenlig, hurtig Marsch. De skulde begynde saa smaat og efterhaanden sætte Farten og Distancerne op. Fremfor alt gaa regelmæssig, ikke jappe, men en fast, bestemt Marsch. Udenfor Nørrebro paa

Vejene ved Fællederne eller paa disse selv kunde der tages et lille Løb i jævnt, langsomt Tempo. Og fremfor alt maatte man ikke staa stille og blive kold, naar man var varm, men holde sig varm ved Bevægelse til man kom hjem, hvor man da straks skulde skifte det vaade Tøj, gnide Huden over hele Legemet tør med et uldent Stykke, og saa tage tørt Tøj paa eller gaa i Seng og sove som en Sten, for at vaagne om Morgen i Følelsen af et hidtil ukendt legemligt Velvære.

Naar vi saa kom lidt længere hen, vilde Medlemmerne, — der selvfølgelig om Søndagen havde forsøgt sig paa nogle længere Ture, — allerede være ret dygtige Fodgængere, og de kunde da ret komme til at nyde den smukke Aarstid, vi gaar i Møde.

Om Aftenen raske Smaature ud i Omegnen, gennem Frederiksberg Have, Søndermarken o. s. v., eller udefter de nye Havneanlæg bag Langelinje og Begyndelsen af Strandvejen, eller ud ad Amager til, eller Frederikssundsvejen o. s. v., for at nyde det dejlige Syn af Solnedgang og Aftenbelysning over Havnen og Rheden.

Og om Søndagen tidlig op, Smørrebrød og en Flaske Mælk, Skibsol eller kold Kaffe i en lille Taske over Skulderen, og saa Marsch—Marsch 3—4 Mil ud i Skoven nord for Byen, gaaende, løbende, legende, efter som Lejligheden og Humøret var.

Bestyrelsen kunde da for den Sags Skyld tage noget Kaffe med, som Medlemmerne skillerede sammen til, og ved Skovløberhusene derude kan altid faas Vand paa Maskine og Kopper tillaans. Paa den Maade fik man billig Kaffe til en Frokost i det grønne.

Der kunde her skabes en Sundhed og en Følelse af legemligt Velbefindende, som er mere værd end mange Fornøjelser, og en