

Radikalkur in Ordnung gebracht werden, der Körper muss aller galligen und sonstigen störenden Stoffe sich entledigen. Durch diese Kur wird selbstverständlich der Körper geschwächt und es gilt, denselben stufenweise zu stärken, indem man anfangs leicht verdauliche Speisen, später substantiellere Nahrung zu sich nimmt. Eine solche Radikalkur, wie sie hier empfohlen wird, ist nicht jedem Körper zuträglich und es giebt auch Rennfahrer in Menge, die dieses Mittel nicht anwenden. Wie bei vielen anderen Dingen ist auch beim Training die Individualität aus-

Speisen und Getränke giebt es eine grosse Reihe von Vorschriften. Wir ziehen einzelne davon heraus: Der Rennfahrer vermeide alle scharf gewürzten und reizenden Speisen; die Gewürze nehmen den Speisen einen grossen Teil ihrer nährenden Bestandteile und machen dieselben schwer verdaulich. Kartoffeln sind verboten; sie füllen, setzen aber keine Kräfte. Auch in Fleischspeisen ist eine Auswahl zu treffen. Schweinefleisch ist nicht zu empfehlen, dagegen sind Ochsen- und Hammelfleisch in verschiedenen Formen sehr zweckdienlich. Ueber den Genuss geistiger Getränke



Die Grazer Rennfahrer-Schule.

J. Schlichtinger-Wien, Otto Wokurka-Wien, Frz. Seidl-Wien, Al. Gayer-Graz (Trainer), Ed. Reininger-Wien, Alois Plattl-Graz, Gg. Oberberger-München, Br. Büchner-Graz, H. Hofmann-München, Em. Huët-Brüssel, Fr. Gerger-Graz, Arn. Janeschitz-Pettau, Joh. Rottenbiller-Budapest, Jos. Irgl-Murzburg, A. Baumgartner-Wien, E. Eisenrichter-München, Fr. Seeger-Graz.

schlaggebend, ein für alle Fahrer gültiges Rezept lässt sich nicht aufstellen, die individuellen Verschiedenheiten bedingen eine veränderte Anwendung der Vorschriften.

Für alle ohne Ausnahme gilt aber unbedingt die Forderung einer sehr regelmässigen Lebensführung. Jede Ausschweifung rächt sich schwer. Die Forderung der regelmässigen und kräftigenden Lebensweise kommt deutlich im Speisezettel zum Ausdruck. Für die Art und die Zubereitung der dem im Training liegenden Rennfahrer zusagenden

ist man verschiedener Ansicht; während einige Trainer scharfe Abstinenz empfehlen, erlauben andere mässigen Genuss von Wein und Bier; wir neigen der letzteren Ansicht zu, weil auch in dieser Frage die Individualität eine grosse Rolle spielt. Dass man dem kräftigenden Schläfe weitgehendste Rechte zugesteht, ist so selbstverständlich, dass wir dies nur nebenher erwähnen. Das wäre eine Auslese von Vorschriften, deren konsequente Befolgung dem im Training liegenden Rennfahrer eine sehr wichtige Sache sein muss; er hat immer zu bedenken, dass, abgesehen von den