

Merkbuch für Schläufer



von Henry Hoek



Verlag Rudolf Rother · München

Vf 175254
xx 00 2092089

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800052404

~~Inv. 228~~
~~J. IV.~~ 869

Das Merkbuch für Schiläufer

in 500 Sätzen

Von Henry Soet

3. Auflage



MÜNCHEN 1926

BERGVERLAG RUDOLF ROTHER

R 0170



173

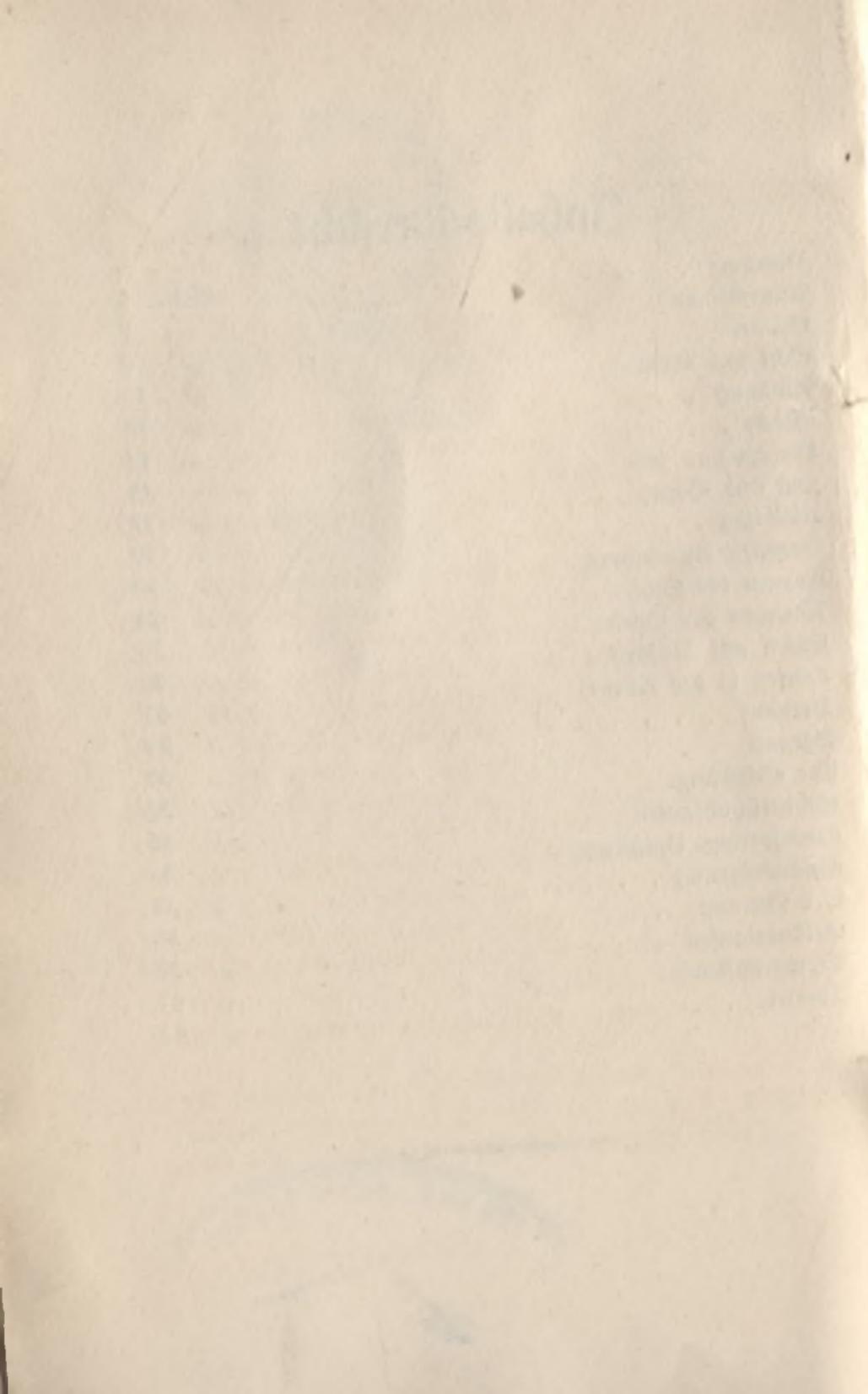
151

796.92 | .93 (083.1)

Inhaltsübersicht

Vorwort	Seite 5
Allgemeines	" 7
Schnee	" 9
Schi und Schiholz	" 10
Bindung	" 12
Stöcke	" 14
Wachs und Felle	" 15
Fuß und Schuh	" 17
Kleidung	" 19
Sonstige Ausrüstung	" 22
Tragen der Schier	" 24
Anziehen der Schier	" 25
Fallen und Aufstehen	" 26
Laufen in der Ebene	" 27
Bergauf	" 29
Bergab	" 32
Die Schwünge	" 34
Schlittschuhlaufen	" 36
Quersprung, Umsprung	" 36
Geländesprung	" 38
Der Sprung	" 38
Geländelaufen	" 39
Trockenschikurse	" 41
Allerlei	" 42







Ubermals ein neues Schibüchlein! Jawohl! . . . Und weil es deren schon so viele gibt, so muß hier vorweg gesagt werden, was dieses neue Buch will, was der Leser darin findet und was er davon zu erwarten hat.

Das „Merkbuch“ will nicht Schilaulen lehren. Es wird nicht vom Schillauf erzählen. Es soll nicht über die Geschichte des Schisportes, über seinen derzeitigen Stand oder über die Schönheiten des Schillaufes unterrichten. Schon aus diesen wenigen Worten geht hervor, daß es nichts weniger als Vollständigkeit erstrebt.

Sein einziger Zweck ist, den angehenden und auch den schon ausübenden Schiläufer auf eine Reihe von Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Es will ihn an manches erinnern, was ihm vielleicht nicht gegenwärtig ist. Es will ihm nur sagen: „Denke daran, dies und das und jenes kann man auf Schiern machen.“ Es wird ihm sagen: „So und so rüstet man sich nach den bisherigen Erfahrungen wohl am besten aus.“

Das „Wie und Warum“ ist nicht Sache dieses Büchleins. Das ist der Inhalt der großen Schillehrbücher. Deren gibt es gute und schlechte gerade genug.

Der Schilauß, wie er heute als Sport in Mittel- europa betrieben wird, ist die Summe der Erfahrung vieler Menschen und langer Jahre. Diesen Erfahrungsschatz geben die folgenden Zeilen in möglichst gedrängter Kürze. Sache des Lesers ist es, durch „Lernen und Uben“ diese Möglichkeiten des Schilaußes für sich zu einer Quelle der Freude zu gestalten.

Was hier nur angedeutet wird, ist eine „mittlere Linie“, ist das, was sich im Laufe der Entwicklung an Lauftechnik und Ausrüstung für den Durchschnitt als praktisch erwiesen hat. Wer weit über oder weit unter dem Durchschnitt steht, wer Leistungen weit über den Durchschnitt oder ganz besonderer Art erstrebt, der wird manches anders machen, der wird manches hier Gesagte für sich persönlich ablehnen. Für solche ist dieses Büchlein aber auch nicht geschrieben.

Noch einmal! Es ist kein Lehrbuch! Es sagt zum Beispiel nicht: Willst du einen Telemarkschwung machen, dann mußt du dies so und so machen, mußt den Körper so halten und die Beine so und die Schier in dieser Stellung . . . Es sagt bloß: Es gibt einen Telemarkschwung und einen Kristianiaschwung und einen Stemmbogen. Sie unterscheiden sich in dieser und jener Art und sie sind zu folgendem zu gebrauchen. Nun gehe hin, laufe dir ein gutes Schillehrbuch oder nimm dir einen Lehrer und sieh zu, daß du diese Schwünge lernst. Nur mußt du zunächst mal wissen, was du lernen kannst und willst.

Ein Merkbüchlein — weiter nichts.

Eine Unterstüßung des Gedächtnisses; eine Sammlung der Früchte, die in vielen Jahren mühsamer, köstlicher Arbeit langsam gereift sind, die du dir aber selbst immer wieder pflücken mußt.

Allgemeines.

1. Schilaufen ist „Sport“.
2. Wie bei jedem Sport: Die Freude besteht im Erlernen und im Beherrschen der Bewegungen.
3. Das Lernen aber erfordert Übung und nochmals Übung.
4. Beim Schilauf werden manchmal große Geschwindigkeiten erzielt.
5. Jede große Geschwindigkeit aber birgt in sich Gefahr.
6. Darum ist Vorsicht stets am Platz!
7. Das Schlimmste, was man machen kann, ist, sich Fehler anzuüben.
8. Übe deshalb gleich von Anfang an unter richtiger Anleitung, sei das ein Lehrer oder ein Lehrbuch.
9. Jede Schiübung muß gleichmäßig nach rechts und links gelernt werden.
10. Ohne „Stil“ ist eine Höchstleistung nicht möglich.
11. Stil ist immer das, was wirklich gut und natürlich aussieht.
12. Was wirklich gut aussieht, ist auch immer stilvoll.
13. Kraft, Geschicklichkeit und Körperbau der einzelnen sind verschieden.
14. Darum sind auch Stilunterschiede vorhanden.
15. Aufgabe des denkenden Läufers und Lehrers ist es, für jeden den ihm passenden Stil zu finden.
16. Wirklich gutes Laufen ist nur möglich, wenn man nicht nur mit den „Beinen“, sondern auch mit dem „Kopfe“ läuft.
17. Denke vorher nach, wie ein Aufstieg, eine Abfahrt zu machen sind; nicht

18. denke nachts im Bett, wie du es hättest machen sollen.
19. Augen auf! Sieh dir Gelände, Schnee und Himmel an!
20. Ein trainierter Körper leistet ganz anderes als ein untrainierter.
21. Fast alle Muskeln werden beim Schilauf gebraucht.
22. Nikotin, Alkohol, Koffein etc. sind nun einmal Gifte! Leider! Aber es ist so!
23. Gewiß: Der Läufer ist die Hauptsache; er kann auch mit minderwertigem Gerät Gutes leisten, wenn er es nur meistert, aber:
24. Höchstleistungen und größte Freude sind nur mit bester Ausrüstung möglich.
25. Gewiß: Alte und abgenützte Sachen sind oft bequem und haben Affektionswert, aber
26. neue und tadellose Sachen sehen erfreulicher aus und vertragen eine größere sportliche Beanspruchung.
27. Gewiß: Man kann und soll sparen, aber:
28. Sparen am Sportgerät ist indirekte Verschwendung.
29. Schilaufen und Winterlandschaft sind köstlich und wundervoll, jedoch:
30. Es gibt viele Menschen, die einen anderen Geschmack haben!
31. Wer seine Kinderstube beim Schilaufen „vergift“, der zeigt, daß er eben doch nie eine gehabt hat.
32. Schilaufen, wie jeder Sport, ist Geschmacksache. Es kann jemand ein Kulturmensch sein, ohne ein Sportsmann zu sein. Vergiß das nie!

Schnee.

33. Schillauf ist Schneelauf.
34. Blankes Eis und aperer Boden sind kein Untergrund für den Schillauf.
35. Bei jeder Art Schnee laufen können, — das ist die große Kunst.
36. Es gibt allerdings auch „Schnee“, bei dem man besser zu Hause bleibt!
37. Jede Art Schnee erfordert eine andere „Technik“.
38. Der Reiz des Schilaufs besteht nicht zum kleinsten Teil darin, daß der Schnee jeden Tag anders ist, oft jede Stunde anders ist.
39. Die meisten Unglücke ereignen sich im tiefen Pulverschnee!
40. Bei Hängen von etwa 15 Grad aufwärts kann unter Umständen eine Lawine losgehen.
41. Auf den Schnee schimpfen, beweist nur, daß du dieser Art des Schnees nicht Herr bist.
42. Das kann eine Folge mangelnden Könnens sein — oder schlechter Behandlung der Schier.
43. Der Schnee wechselt seine Beschaffenheit örtlich und zeitlich.
44. Hundert Meter neben dem „schlechten“ Schnee kann guter Schnee sein.
45. Eine halbe Stunde früher oder später macht oft einen großen Unterschied aus für die Freude an der Abfahrt.
46. Die beiden letzten Punkte zu beurteilen ist Erfahrung — und Intelligenz!

Schi und Schiholz.

47. Für unsere Verhältnisse ist nur die sogenannte „Telemark“-Form des Schneeschuhes brauchbar.
48. Die Maße und Formen wirklich guter Schier aus ersten Werkstätten sind im Laufe der Zeit empirisch gefunden.
49. Daran zu ändern hat für den Unerfahrenen gar keinen Sinn.
50. Der Schi hat Länge, Breite und Dicke.
51. Die Länge soll gewählt werden nach der Körperlänge und dem Gewicht des Läufers.
52. Die Breite richtet sich nach dem Gebrauchszweck,
53. die Dicke nach dem Gebrauchszweck und der Holzart.
54. Der Schi besteht aus Holz.
55. Holz ist nun einmal ein Naturprodukt und
56. hat alle Vorteile und Mängel eines solchen.
57. Ein anständiger Schi sollte auch anständig behandelt werden, das heißt:
58. Du mußt ihn stets wieder „einspannen“, daß er seine Form behält,
59. du mußt seine Lauffläche pflegen.
60. Du mußt ihn im Sommer dunkel, kühl und trocken aufbewahren.
61. Du mußt ihn nicht unnötig herumwerfen oder seine Kanten ruinieren durch Abklopfen des Schnees mit harten Gegenständen.
62. Du darfst nicht mit guten Schiern über schneefreie Wegstücke laufen oder über Steine klettern.
63. Das schwerste Holz ist das beste und das glätteste.
64. Praktisch in Frage kommen eigentlich nur zwei Hölzer: Esche und Hicory.

65. Und wenn Hickory auch aus dem Ausland kommt und teuer ist: Es ist und bleibt das beste Schiholz.
66. Für Sprungschier kommt nur Hickory in Frage.
67. Gute Schier werden gelegentlich noch gemacht aus: Akazie, Hainbuche und Ahorn.
68. Tanne und Birke sind für Sportgebrauch nicht geeignet.
69. Die Holzfasern darf niemals quer zur Schiachse verlaufen.
70. Kleine Äste im Schiholz schaden nicht und sind nur „Schönheitsfehler“.
71. Die Farbe des Schi ist durchaus Geschmacksache.
72. Gebeiztes Holz ist vorzuziehen, denn:
73. Durch das Beizen lassen sich Fehler nicht verbergen und
74. jede Lackierung springt später (oder auch schon früher) ab und der Schi sieht schlecht aus.
75. Die Lauffläche ist je nach der Art des Schnees zu behandeln.
76. Es gibt kein Wachs oder Teer oder was es auch sei, das für jede Art Schnee taugt.
77. Im Sommer sind die Laufflächen mehrfach mit Teer, Fett oder ähnlichem zu behandeln.
78. Zu kurze Schier sind „unstätig“ in der Abfahrt.
79. Mit zu langen Schiern schwingt es sich schlecht.
80. Zu schmale Schier schneiden zu sehr ein in den Schnee.
81. Zu breite Schier ermüden zu sehr beim Kanteln.
82. Auch die mittlere Aufbiegung muß dem Gewicht des Läufers entsprechen.
83. Der Schi darf sich weder in der Mitte durchbiegen, noch darf er bloß auf zwei Punkten laufen.

- 84. Für Spezialzwecke (Sprung, Dauerlauf) gibt es Spezialschier.
- 85. Holz ist kein Metall! Eine Garantie für seine Qualität kann niemand vom Fabrikanten des Schneeschuhes verlangen.

Bindung.

- 86. Die Bindung verbindet Fuß und Schi.
- 87. Wie starr sie Fuß und Schi verbinden soll, darüber ist viel gestritten worden und wird noch viel gestritten werden.
- 88. Auf alle Fälle muß sie „passen“.
- 89. Ubrigens wird sie immer Geschmacksache bleiben.
- 90. Jedenfalls ist sie nicht in jeder Form für jede Art „Schneearbeit“ geeignet.
- 91. Keine Riemenbindung irgendwelcher Art gibt aus sich selbst seitliche Festigkeit.
- 92. Jede Riemenbindung drückt die Schussohle in die Backen hinein und überträgt der Sohle die eigentliche Arbeit.
- 93. Die beste Bindung nützt nichts, wenn die Backen zu weich sind und nachgeben.
- 94. Für schwierigstes Geländelaufen sind die Sohlenbindungen in Verbindung mit einer Feder recht geeignet, aber
- 95. keine einzige „Sohlenfederbindung“ ermöglicht ein „sportliches Laufen“ bester Art.
- 96. Im allgemeinen empfehlen sich Bindungen, die leicht und schnell aus und an zu ziehen sind.

97. Die drei beliebtesten Bindungstypen sind heute die Huitfeldbindung mit Schnallen und Strammer, die sogen. BB-Bindung, die den Fuß mittelst eines Hebels und eines Hakens am Schuh in die Backen hineinzieht, und die Bilgeri-Bindung.
98. Am „sportlichsten“ ist zweifellos die alte Langriemenbindung.
99. Sie taugt aber nichts für Hochgebirge und ist immer langweilig anzuziehen.
100. Abgesehen davon ist sie beinahe ideal.
101. Auch die Bindung sollte gepflegt werden.
102. Dazu gehört zum Beispiel, daß man sie nach Benützung von Schnee reinigt und
103. daß man die Riemen gelegentlich einsetzt.
104. Der Riemen, der durch das Stemmloch geht, nützt sich naturgemäß ab. Man kann ihm durch „Verschieben“ ein längeres Leben verschaffen.
105. Man kann ihn aber auch durch Umwickeln mit Draht schützen.
106. Es ist darauf zu achten, daß die Fehenriemen nicht zu eng sind.
107. Die Fehenriemen sollen nicht zu breit sein, sonst setzt sich leicht Schnee darunter an.
108. Die Fehenriemen sollen nicht zu tief unten in den Backen sitzen. Sie werden sonst von den Sohlen durchgeschauert.
109. „Wackelnde“ Backen müssen gleich verklemmt werden.
110. Der Klemmkeil muß vor und hinter, aber nicht unter die Backen getrieben werden. Sonst sprengt man den Ski!

111. Nicht passende Backen müssen mit Schraubstock und Zange gerichtet werden.
112. Sie dürfen unter keinen Umständen gehämmert werden.
113. Fast jede verletzte Bindung läßt sich mittelst eines Langriemens ersetzen oder reparieren.
114. Der Langriemen darf aber nicht zu dick sein — sonst geht er nicht durch das Stemmloch.
115. Die Schnalle der Huitfeldtbindung (wie auch der anderen) soll außen sitzen.
116. Der Spanner soll außen und hinten sitzen.
117. Die Backen der Bindung dürfen nicht in Berührung kommen mit dem Oberleder des Schuhs; darum
118. müssen die Ecken ein wenig nach außen gebogen sein.
119. Die Fußplatten sollen das Schiholz schonen und das Ansetzen von Schnee verhindern.
120. Sie sind nicht dazu da, um durch Rauigkeit dem Fuße Halt zu geben.

Stöcke.

121. Die Stöcke seien leicht und kräftig.
122. Sie müssen breite und starke Schlaufen haben.
123. Ein abgerundeter Anlauf oben ist angenehm.
124. Die Teller müssen leicht beweglich sein.
125. Die Teller müssen groß genug sein.
126. Die schwächste Stelle aller Stöcke ist der Befestigungspunkt der Teller.

127. Achte hier auf tadellose Arbeit.
128. Die Stöcke müssen gute, kräftige Spitzen haben.
129. Zum sportlichen Gebrauch müssen die Stöcke lang genug sein — sie sollen dem Läufer etwa bis zur Mitte der Brust reichen.
130. Die Stöcke sind Hilfe in der Ebene und bergauf.
131. Die Stöcke sind Hilfe beim Bremsen.
132. Sie sind Drehpunkt beim Quersprung und Drehsprung und manchmal beim Schwung.
133. Zu kurze Stöcke sind für diese Zwecke nicht zu gebrauchen, sind nur Spielzeug in der Nähe des Sporthotels.
134. Haselnuß, Eiche und Malakkarohr sind gutes Material.
135. Bambusrohr ist zwar sehr leicht, splittert aber leider gerne.
136. Der Tellerkonstruktionen und Befestigungen gibt es fast zahllose. Die Hauptsache ist gutes Material und solide Arbeit.

Wachs und Felle.

137. Eigentlich wäre für jede Art des Schnees die Lauffläche des Ski anders zu präparieren.
138. Der Springer und Dauerläufer tut das auch!
139. „Steigwachs“ ist kein Märchen! Es hat sich gut bewährt.
140. Es hat aber nur Sinn im Pulverschnee (Sohmwachs) oder in nassem Schnee („Westbywax“).
141. Nur trockene Laufflächen lassen sich mit Erfolg

mit Wachs, Paraffin, Stearin oder was es immer sei, behandeln.

142. Zu sehr gewachste Schier sind bergauf eine Qual.
143. Sind die Schier zu sehr gewachst, dann kratze das „zu viel“ gleich ab — und warte nicht damit, bis du selbst ganz ab bist.
144. Führe beim Abkratzen die Messerklinge von der Schispitze abwärts, niemals gegen die Richtung des Gleitens.
145. Oft genügt es schon, eine Stelle von einem halben Meter unter dem Fuße von dem Wachs zu befreien.
146. Die einzelnen Schiwachsorten werden in ganz verschiedener Weise aufgetragen und verrieben.
147. Darum: Lies die Gebrauchsanweisung und befolge sie.
148. Für ernste und lange Turen (im Hochgebirge) sind Felle fast unentbehrlich.
149. Jedenfalls: Eine Partie sollte nur aus „Selleuten“ oder nur aus „Sellofen“ bestehen.
150. Gar zu steil bergan gehen, hat auch mit Fellen keinen Sinn. Es ermüdet unverhältnismäßig.
151. Auch mit Fellen oder Steigwachs sollte die Spur stets dem Gelände in immer gleichbleibender Steigung angepaßt werden.
152. Die Wahl liegt zwischen angeschnallten Fellen verschiedenster Konstruktion und aufgeklebten Fellen.
153. Die letzteren haben sich im allgemeinen sehr gut bewährt.
154. Sie müssen mit Sorge und Liebe aufgeklebt werden und
155. das Klebwachs darf nicht zu kalt sein.

Fuß und Schuh.

156. Der Schuh muß vor allen Dingen passen.
157. Also: Es müssen zwei Paar wollene Socken darin Platz haben.
158. Etwas zu lange Schuhe schaden nicht; wohl aber zu weite!
159. Über zu kurze und zu enge ist kein Wort zu verlieren.
160. Der Schischuh sollte nicht zu niedrig sein, denn
161. hoch genug schützt und stützt er den Knöchel. Dazu darf er aber
162. um den Knöchel nicht zu weit sein.
163. Ein Schischuh kann nicht gut genug sein!
164. Er muß kräftig sein.
165. Er muß unbedingt wasserdicht sein.
166. Er muß unbedingt mindestens Doppelsohlen haben, die
167. nicht ausgeschliffen sind, sondern
168. bis hinten in den Absatz durchlaufen.
169. Der Schischuh sollte zweifach, womöglich dreifach vernäht sein.
170. Die Sohle muß überstehen, damit die Backen nicht ans Oberleder kommen.
171. Metall-, „Schoener“ gegen die Eindrücke der Backen sind sehr empfehlenswert.
172. Ein guter Schischuh soll möglichst wenig Nähte haben.
173. Das sogenannte „fettgare“ Leder ist das einzig wirklich wasserdichte.
174. Der Schuh sollte eine versteifte Spitze haben.
175. Er darf nicht spitz sein,
176. sollte aber auch nicht ganz viereckig sein.



177. Beim Biegen des Fußgelenkes dürfen keine auf den Fuß drückende Falten entstehen.
178. Der Absatz darf sich nicht im Schuh auf- und abwärts bewegen können.
179. Schuhe mit Haken zur Verschnürung sind viel bequemer als solche mit Löchern.
180. Ausgekehrte Absätze sind für die allermeisten Bindungen angenehm.
181. Übermäßiges Einfetten schadet dem Leder!
182. Vor dem Fetten ist das Leder anzufeuchten.
183. Schlechtes Fett schadet den Nähten.
184. Scharfes Trocknen schadet dem Leder.
185. Auch Schischuhe sollen beim Nichtgebrauch auf Leisten gespannt werden.
186. Selbst in schwer genagelten Schuhen läßt sich ganz gut schilaufen.
187. Es ist noch niemals ein Paar Schier zum alten Holz geworfen worden, weil es durch die Nägel der Bergschuhe ruiniert war.
188. Denke bei Auswahl und Kauf daran, daß es tatsächlich bei fast allen Bindungen die Sohlen deiner Schuhe sind, die deine Kraft auf den Schi übertragen!
189. Es ist viel besser, einige Minuten zu verlieren und eine Falte in der Socke zu glätten, als viele Tage lang mit einer Blase am Fuß herum zu laufen.
190. Ein gutes Mittel, die Füße gegen Blasen abzu- härten, sind Formalin-, Alkohol- oder Kölnisch- wasser-Waschungen.
191. Besser und billiger noch ist Barfußgehen, sowie überhaupt Licht- und Luftwirkung.

192. Blasen werden am besten vorsichtig geöffnet und ausgedrückt.
193. Geschwollene Füße sind sehr oft die Folge zu stramm angelegter Wickelgamaschen.
194. Unverhältnismäßige Ermüdung (der Füße) hat oft dieselbe Ursache.
195. Jod mit Maß angewandt, ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen beginnende Sehnen Scheideentzündung.
196. Auch Fußwunden heilen am besten in Sonne und Licht und in bewegter warmer Luft (Söhnapparat; unter einer elektrischen Birne!) Staubzucker ist eines der allerbesten Desinfektionsmittel für offene Wunden!

Kleidung.

197. Die Kleidung des Schiläufers muß den Verhältnissen der Berge im Winter angepaßt sein.
198. Sie kann trotzdem elegant und erfreulich anzusehen sein.
199. Alle Unterkleidung ist durchaus Gewohnheitsfache.
200. Hier am allerwenigsten scheidt sich eines für alle.
201. Der „Berufsschiläufer“ ist ganz anders abgehärtet als der „Gelegenheitsschiläufer“.
202. Er kann sich anderes zumuten und kann sich ganz anders kleiden, ohne seiner Gesundheit zu schaden.
203. Man kann aber alles übertreiben — auch die

- Mode, barhäuptig zu gehen und mit bloßem Halse zu laufen.
204. Für Männer ist die lange Hose wohl das bequemste.
 205. Sie wird in die Socken gesteckt oder mit kurzen Binden unten zugebunden und darf beim Ausschreiten überm Knie nicht spannen.
 206. Breeches sind für manche gewiß kleidsamer, besonders, wenn sie von einem erstklassigen Schneider gemacht. Sie sind aber nie so bequem.
 207. Wickelgamaschen, lange Zeit die große Mode, sind nur in allerbesten Qualität und aus elastischem Stoffe brauchbar.
 208. Sonst rutschen sie ständig oder müssen so stramm angezogen werden, daß sie das Blut stauen.
 209. Geschwollene Füße, Müdigkeit und Erfrierungen sind dann die Folge.
 210. Der Stoff für den Schianzug sei glatt, dichtgewebt und nicht zu schwer.
 211. Dunkle Stoffe sind kleidsam, aber sie sind unpraktisch.
 212. Sie „ziehen“ die Wärme und „fleckten“ sehr leicht.
 213. Schianzüge werden außerordentlich strapaziert; das Beste ist gerade gut genug.
 214. Die Schijoppe sei anliegend, nicht zu lang, hochgeschlossen; aber
 215. immerhin so weit, daß Lederweste oder Strickjacke darunter getragen werden kann.
 216. Alle Taschen (außen und innen) müssen verschließbar sein.
 217. Auch die Ärmel müssen durch Spangen oder Knöpfe verschließbar sein.

218. Der Kragen sei zum Ausklappen und ebenfalls zum Zuknöpfen.
219. Die Achsellöcher müssen reichlich weit sein. Das Schilaufen mit Stöcken erheischt eine ausgiebige Bewegung der Arme.
220. Das Futter sei aus gutem, haltbarem Stoff, der nicht färbt, wenn er naß wird.
221. Die Knöpfe werden gegen das Ausreißen am besten mit Lederplättchen hinterlegt.
222. Die Lederjoppe sollte Ärmel haben, damit sie bei Schneesturm wirklich ein Schutz ist.
223. Die wasserdichte Windjacke sei nicht zu kurz, ihre Ärmel seien lang und verschließbar. Das Material kann nicht gut genug sein.
224. Doppelte Schultern sind sehr zu empfehlen. Denn es kommt sonst leicht vor, daß die Rucksackriemen die Nässe durchdrücken.
225. Was für den Herrn gilt, das gilt im großen ganzen auch für die Dame.
226. Nur ist die Kleidung der Schiläuferin natürlich noch viel mehr Geschmacksache.
227. Die Schiläuferin sollte unter allen Umständen als Dame wirken, auch in ihrer Kleidung, das heißt: gut aussehen und gut angezogen sein.
228. Für wirklich große Turen (Hochturen) ist die Hose das einzig richtige.
229. Für alle Schifahrten in den deutschen Mittelgebirgen, in der Umgebung der großen Sport-hotels ist sie entbehrlich.
230. Und darum sollte man sie auch nicht tragen.
231. Der kurze Rock (bis handbreit unters Knie) ist durchaus nicht hinderlich beim Schilauf und sieht unvergleichlich viel besser aus.

232. Er muß aber aus glattem und gut fallendem Stoff gearbeitet sein.
233. Die Kleidung des Oberkörpers ist zu sehr Geschmackssache und zu sehr von der Figur der Trägerin abhängig, als daß wir irgend etwas anderes sagen, als: glatt, einfach in der Form und ja nicht zu bunt.
234. Denn nichts wirkt lächerlicher auf dem Schnee, als eine Sammlung aller Farben des Regenbogens an einem Menschen.

Sonstige Ausrüstung.

235. Sehr wesentlich sind gute Handschuhe.
236. Bei großer Kälte trage man wollene Fingerhandschuhe und darüber Gäustlinge aus wasserdichtem Stoff.
237. Ein Paar Reservehandschuhe sollten nie im Rucksack fehlen. Denn naßgewordene oder verlorene Handschuhe sind kein Schutz mehr.
238. Besonders zu verstärken ist die innere Handfläche, die vom Stockknäuf leicht durchgeschuert wird.
239. Praktisch ist: Man trage die Gäustlinge an einer langen Schnur, die über die Schultern läuft und die quer über die Brust nochmals zusammengebunden ist.
240. Halstuch nicht vergessen!

241. Eine Schneebrille gehört auch im Mittelgebirge zur Ausrüstung. Sehr bewährt haben sich die sog. „Hallauergläser“.
242. Eine Schutzcreme gegen Sonnenbrand wird oft erwünscht sein.
243. Nach bereits eingetretener Verbrennung: Das beste Heilmittel ist Ichthyollanolin.
244. Die Schimütze sollte bei Schneesturm auch die Ohren schützen.
245. Der Rucksack muß wasserdicht sein und eine Regenkappe haben.
246. Er muß groß sein. Denn ein kleiner, vollgepackt, trägt sich sehr schlecht.
247. Viel empfohlen werden Rucksäcke mit Traggestell. („Bergans-Meis“, ein norwegisches Modell).
248. Die Rucksackriemen werden, um bei Schwüngen, Stürzen etc. das „Schleudern“ zu verhindern, in den Gürtel mit eingesehnallt.
249. Als einfachster Gürtel empfiehlt sich ein „Langriemen“. Jede verletzte Bindung läßt sich damit ersetzen.
250. Nicht vergessen: Etwas Reparaturzeug.
251. Immer Schiwachs mitnehmen! Auch wenn es morgens noch so schön und kalt ist!
252. Eine Laterne wird oft sehr schmerzlich entbehrt.
253. Eine kleine Taschenapotheke und ein wenig steriles Verbandzeug sind oft sehr angenehm.
254. Eine Karte der Gegend, in der man sich befindet, ist eigentlich eine Selbstverständlichkeit.
255. Auf größerer Touren: Immer Reservehandschuhe und ein weiteres Paar Socken im Rucksack haben!
256. Ein starkes Stehmesser zum Abkratzen von Eis von den Laufflächen ist wünschenswert.

257. Im großen Schibuch nachlesen, was sonst an Kleinigkeiten noch in Frage kommt und
 258. sich nach seinen persönlichen Liebhabereien ein kleines Verzeichnis machen.

Tragen.

259. Das Tragen der Schier ist keine Freude — aber leider sehr oft nicht zu umgehen.
 260. Binde zum Tragen die Schier ordentlich und fest zusammen.
 261. Die kleine Mühe lohnt sich. Sie spart später viel Zeit und Ärger.
 262. Mußt du lange tragen, so wechsele ab zwischen Tragen auf den Schultern, den Hüften und in den Rucksackriemen.
 263. Durch kreuzweises Unterlegen der Stöcke läßt sich das Gewicht auf beide Schultern verteilen.
 264. Je steiler du die Schier trägst, um so weniger drücken sie.
 265. Traggurten sind bloß bei Klettereien notwendig.
 266. Oft ist es möglich, die Schier mit viel geringerer Anstrengung nachzuziehen.
 267. Bergab auf unbefahrbaren Hohlwegen z. B. lassen sich die Schier oft als „Kodel“ benutzen. Dazu:
 268. Schnalle die Bindungen zusammen und befestige eine kräftige „Lenkschnur“ in den Spitzen.
 269. Das Tragen der Schier lohnt sich überall, wo man zu Fuß schneller und anstrengungsloser vorankommt als auf Schiern.

Anziehen der Schier.

270. Die Bindung „verbindet“ Fuß und Schi, darum:
271. Sie muß genau passen!
272. Nimmst du ein Paar neuer Schier oder neuer Schuhe in Gebrauch, so Sorge zunächst dafür, daß die Bindung sachgemäß verpaßt wird.
273. Es ist viel besser, morgens fünf Minuten für sorgfältiges „Anziehen“ zu gebrauchen, als später immer wieder zehn Minuten für ein Nachziehen der Riemen.
274. Die Bindung soll passend sein und nicht erst beim Anziehen passend gemacht werden.
275. Ziehe die Schier auf dem Schnee an — nicht auf Erde, Rasen oder schon in der Schiablage.
276. Kontrolliere Riemen, Backen und Schiholz vor dem Anziehen.
277. Bei den meisten Bindungen mit Hebelverschluß (Strammer) hat der Hebel einen viel zu großen Ausschlag.
278. Die Folge ist, daß der Schuh mit großer Kraft in die Backen gepreßt wird und daß entweder die Sohle sich aufbiegt oder der Fuß sich etwas quer stellt.
279. Die beste Bindung und das beste Verpassen nützen nichts, wenn der Schuh nicht richtig am Fuß sitzt und nicht richtig angezogen ist.

Fallen und Aufstehen.

280. Jeder, auch der beste Schiläufer, fällt gelegentlich.
281. Das ist keine Schande.
282. Es ist aber immer Zeit- und Kraftverlust, und schon diesentwegen zu vermeiden.
283. Auch das Fallen kann man richtig und falsch machen.
284. Auch das richtige Fallen läßt sich lernen.
285. Viele lassen sich fallen, ohne daß dies nötig wäre. Andererseits:
286. Es hat keinen Sinn, gegen einen unvermeidlichen Sturz anzukämpfen.
287. Er wird dadurch nur gefährlicher.
288. Ein Sturz mit geschlossenen Beinen ist selten gefährlich.
289. Darum: Geht es schon nicht mehr anders: Falle, solange Du noch halbwegs in Haltung bist.
290. Bei schwierigen Abfahrten löse die Schlaufen der Stöcke von den Handgelenken, damit du sie verlieren kannst und sie dich nicht verletzen.
291. Eine Kunst ist das richtige Aufstehen.
292. Zuerst nach dem Sturz überlege dir deine Lage.
293. Dann bringe Schier, Stöcke und Körper in die richtige Lage.
294. Dann erst versuche dich zu erheben, und es wird gehen.
295. Richtige Lage der Schier ist: Möglichst nahe beieinander, parallel zum Hang, unter dem Körper an der Talseite.
296. Richtige Lage des Körpers ist: Körperachse senkrecht zu den Schiern, Gefäß möglichst nahe an die Schier herangezogen.

297. Richtige Stellung der Stöcke ist: Zusammen-
genommen, an der Bergseite, Spitzen in der Rich-
tung der Schispitzen, nahe an den Schiern.
298. Bei sehr verwickelten Stürzen in tiefem Schnee
ist es oft viel zeitsparender, einen oder gar beide
Schier auszuziehen.
299. Nach dem Aufstehen: Bindung kontrollieren.
300. Dann: Schnee abputzen.
301. Dann: Hände trocknen.
302. Dann: Zeit lassen und erst verschlaufen. Sonst
ist ein sofortiger neuer Sturz die unvermeidliche
Folge.
303. Schließlich: Tascheninhalt kontrollieren.
304. Laß andere allein aufstehen! Sie müssen es lernen!
305. Mußt du aber unbedingt einer Dame helfen:
Vorsicht!
306. Durch unvernünftige Hilfe (besonders bei ge-
kreuzten Schiern) wurde schon manche Sehnen-
zerrung nach dem Sturz verursacht.
307. Hat dir jemand geholfen, so sage „Danke schön“.
Erzähle ihm aber nicht eine lange Geschichte,
warum du gefallen bist.

Laufen in der Ebene.

308. Das Laufen in der Ebene ist das, was jeder glaubt
sofort zu können.
309. Tatsächlich ist es mit am allerschwierigsten.
310. Und die großen Langläufe werden gewöhnlich auf
den ebenen Strecken entschieden.

311. „Stil“ gilt hier mehr als irgendwo sonst beim Schilaufl.
312. Die Spur der Schier muß möglichst eng (schmal) sein.
313. Sie muß eine schnurgerade Linie sein. Jedes noch so kleine „Winkeln“ der Schier ist ein Fehler und Kraftverlust.
314. Beim Schritt nach vorne wird niemals mit dem hinteren Schi abgestoßen.
315. Der jeweils führende Schi wird vorgeschoben
316. und am Ende der Bewegung fällt der Läufer mit einer Kniebeuge nochmals nach vorne, die gleichseitige Hüfte wird vorgeschoben und der Schi rutscht noch ein Stück weiter.
317. Während dieser zweiten Phase wird der hintere Schi bereits wieder vorgeholt und vorgeschoben.
318. Die Bewegung bleibt im „Fluß“. Es gibt keinen Moment der Pause.
319. Die Stöcke dienen dazu, durch Druck nach unten und hinten die Vorwärtsbewegung zu unterstützen. Daher:
320. Sie müssen in der Laufrichtung möglichst nahe am Schi eingesetzt werden und, um die Armkraft voll auszunützen, dürfen die Stöcke nicht zu weit hinten eingesetzt werden.
321. Noch weniger als je, sind sie beim Laufen in der Ebene dazu zu benützen, um die Balance zu unterstützen.
322. Es ist darauf zu achten, daß beim Vorholen des hinteren Schi das hintere Ende nicht vom Boden sich hebt, daß der Schi nicht „klappt“.
323. Beim Langlauf im Rennen wird zum Teil eine andere Technik angewandt. Laß sie dir vom Rennläufer zeigen!

Bergauf.

324. Das Bergaufgehen mit Schiern ist das, was dem Laien und Anfänger schier unmöglich dünkt — und ist doch so leicht.
325. Es ist recht eigentlich eine „Gefühlsache“. Du mußt durch Übung das Gefühl bekommen, wie steil du noch grade gehen kannst, ohne zurück zu rutschen.
326. Diese Steilheit ist abhängig von der Reibung, also
327. von der Beschaffenheit der Schier, des Schnees und der Lage der Schier im Schnee.
328. Das Bergaufgehen ist aber auch Sache der Balance!
329. Jedes Verlieren des Gleichgewichts bedeutet fast immer auch ein Zurückrutschen.
330. Deshalb muß man so vorsichtig gehen wie auf dem Drahtseil.
331. Ein rohes, kraftvolles Einstampfen der Schier in den Schnee nützt wenig.
332. Viel besser ist ein leises Anheben der Schispiße mit der Wurzel der großen Zehe.
333. Dadurch wird die Spitze etwas tiefer eingedrückt als das Ende — wird die Neigung des Schi verkleinert.
334. Im Ubrigen nützt jedes Vergrößern der Reibung. Zum Beispiel ein leichtes Kanteln der Schier nach außen.
335. Bei zunehmender Steilheit des Hanges wird der kleine oder der große „Grätenschritt“ angewandt,

336. oder der halbe Treppenschritt, oder schließlich an ganz steilen Hängen der
337. Treppenschritt seitwärts. (Lies nach im Schibuch.)
338. Bei langen Steigungen legt man „Serpentinen“ an.
340. Dies erfordert natürlich ein öfteres Umdrehen oder Kehren.
341. Womöglich sucht man sich für diese Wendungen einen Platz aus: wo ein kleiner Bogen möglich ist und die anstrengende Spitzkehre vermieden wird.
342. Die Steigung einer gut angelegten Schispur soll stets gleichmäßig sein; das heißt:
343. Die Schispur muß sich dem Gelände anpassen.
344. Hindernisse sind aber, wenn irgend möglich, nach oben zu umgehen, weil man dadurch an Steigung gewinnt.
345. Deshalb muß man sich das Gelände ansehen und die Spur schon eine gute Strecke vorher entsprechend führen.
346. Sind aber „Spitzkehren“, Kehren auf der Stelle, nötig, so mache man sie zuerst mit dem oberen Fuß.
347. Es wird dadurch an Steigung gewonnen.
348. An sehr steilen Hängen sind solche Wendungen nicht eben leicht! Es lohnt sich aber die Mühe, sie zu erlernen.
349. Die richtige Körperhaltung bergauf ist: Aufrecht, mit gehobenem Kopf und hohlem Kreuz.
350. Jedes Nachvornlegen oder Nachvornbeugen —

die instinktive Haltung — bedeutet: Es wird ein Druck nach hinten und unten ausgeübt.

351. Die Folge ist ein nach rückwärts rutschen.
352. Beginnst du einmal rückwärts zu gleiten, so versuche nicht mit den Stöcken dich zu halten.
353. Vielmehr: Trete rasch mit einem Bein (beim Queren stets mit dem Talbein) weit nach seitwärts und rückwärts.
354. Der Schi dieses Beines steht alsdann fast im rechten Winkel zum anderen und zur bisherigen Fahrtrichtung.
355. Die Bewegung bergauf wird zunächst in der Richtung des seitwärts gestellten Schi wieder aufgenommen und allmählich bis zur größtmöglichen Steilheit gebracht.
356. Dieses „Seitwärts-rückwärtstreten“ verhindert viel ermüdende Stürze und ist des Übens wohl wert.
357. Die wichtigste Laufart bergauf ist die quer zum Hang mit mehr oder weniger ausgeprägtem Treppenschritt:
358. Zuerst Vorschleifen des Schi, dann erst den Schi heben (nur bis zur Schneehöhe) und ihn bergwärts parallel zur Fahrtrichtung ruhig niederlegen. (Also ja nicht mit höher gestellter Spitze im Winkel zur Fahrtrichtung.)
359. Dann den Talschi vorschleifen, nach erfolgter Vorwärtsbewegung ihn heben und möglichst dicht neben den Bergschi stellen.
360. Ohne planmäßiges Üben dieser Bewegung lernt keiner ein rationelles Turenlaufen.

Bergab.

361. Die Freude der Abfahrt ist die Belohnung für alle Anstrengung des Schillaufes.
362. Nur die sturzfreie, die „reine“ Abfahrt, gibt die reine, ganz große Freude.
363. Je schneller die Fahrt, um so größer der Genuß.
364. Je schneller die Fahrt, um so größer auch die Gefahr.
365. Darum: Vorsicht im Anfang.
366. Zu allererst mußt du lernen, die Fahrt zu „brechen“, zu unterbrechen; es dürfen sich keine Geschwindigkeiten ergeben, denen du fassungs- und hoffnungslos gegenüber stehst.
367. Jede Verlangsamung der Fahrt beruht auf Vergrößerung der Reibung.
368. Man kann sie erzielen durch Bremsen mit den Stöcken.
369. Auch das kann richtig und falsch gemacht werden.
370. Die Stöcke sind zum Bremsen nahe hinter der Körperachse einzusetzen.
371. Man kann die Reibung vergrößern durch „Stemmen“, d. h. durch Querstellen eines Schi in der Fahrtrichtung.
372. Man kann sie erzielen durch den „Schneepflug“, d. h. durch Halbquerstellen beider Schier gleichmäßig in der Fahrtrichtung.
373. Man kann sie erzielen durch die „Schwünge“, bergauf und bergab.
374. Bloß heißt der Schwung dann Bogen.

375. Je enger die Schispur, je „schmalspuriger“ die Abfahrt, um so eleganter und erfreulicher ist der Anblick. Aus dieser Stellung sind auch alle Schwünge am leichtesten anzusetzen.
376. Die möglichst enge Schiführung bei aufrechter Körperhaltung ist die „normale“ Abfahrtsstellung.
377. Bei schlechtem Schnee, unsichtigem Wetter und in unbekanntem steilem Gelände ist eine breite Spur mit gleichmäßig belasteten Schiern vorteilhafter.
378. Aus der schmalen Spur mit einem leicht vorgeführtem Schi und belastetem hinterem Schi läßt sich durch weiteres Vorführen des vorderen Schi eine Verlängerung der Gleitfläche erreichen.
379. Diese Verlängerung ist unerlässlich zum Ausbalancieren von kleinen Gräben, Bodenwellen etc.
380. Die Verbreiterung der Spur unter gleichzeitigem Zusammenkauern erleichtert die Balance nach rechts und links.
381. Sehr wesentlich dabei ist die geringere Gefahr bei einem Sturz infolge der Tieferlegung des Schwerpunktes der ganzen bewegten Masse.
382. Die Stöcke sind bei der Abfahrt nie als Balancierstangen zu benutzen.
383. Man läßt sie mit ausgestrecktem Arm nachschleifen oder drückt sie mit gestrecktem Arm seitwärts als Ausleger in den Schnee.
384. Bei einem Sturze laß die Stöcke loß! Sie können dir dann nicht schaden.

Die Schwünge.

385. Jeder Schwung ist seinem Wesen nach eine Fahrtänderung durch Querstellen und Kanten eines oder beider Schier.
386. Je nach dem, ob ein Schi zuerst belastet wird — ob überhaupt nur einer belastet wird — ob die Schier gewinkelt werden — ob der eine Schi vorgeführt wird, unterscheidet man verschiedene Schwünge, denen besondere Namen gegeben wurden.
387. Die deutsche Freude am „System“ hat einen „Stammbaum“ der Schwünge aufgestellt, hat Verwandtschaften, Abarten und Übergänge gesucht . . . und gefunden.
388. Es gibt drei wesentliche „Hauptformen“.
389. Stemmbogen (Stemmschwung) ist der Schwung mit gewinkelten Schiern, zusammengehaltenen Spitzen und abwechselnder Belastung.
390. Kristiania heißt der Schwung oder Bogen mit parallelen oder vorne leicht geöffneten Schiern, Spitzen ungefähr in gleicher Höhe, und beide Schier mehr oder weniger gleichmäßig belastet.
391. Telemark heißt der Schwung oder Bogen mit gewinkelten Schiern, ein Schi weit vorgeschoben (Spitze des hinteren neben der Bindung des führenden Schi) und mit belastetem vorderen Schi.
392. Dazwischen sind alle Übergänge und Kombinationen möglich.
393. Eine Anleitung, die Schwünge zu machen, geben wir hier nicht. Laß es dir draußen zeigen.

394. Zwischen Schwung bergwärts und Bogen talwärts in die entgegengesetzte Fahrtrichtung ist nur ein Unterschied des Könnens und der Balance.
395. Ein Bogen ist nichts anderes als ein absichtlich nicht ganz ausgefahrener Schwung.
396. Je nach Schneeverhältnissen ist der eine oder andere Schwung angebracht — und auch zu üben.
397. Denn die Schwünge ergänzen sich wohl, ersetzen sich aber nicht.
398. Der spezifische Schnee für den Telemark ist der weiche pulverige, etwas gefetzte Schnee.
399. Der Schnee für den Kristiania ist der hartgefahrene glatte Schnee, der tragfähige Harsch oder die dünne Auflage auf Harsch.
400. Der Stemmbogen ist bei jedem Schnee anwendbar.
401. Es gibt freilich auch Schnee, bei dem kein Schwung mehr möglich ist: nicht tragfähiger tiefer Bruchharsch.
402. Da hilft nur der Umsprung (siehe weiter unten).
403. Bei ganz tiefem Pulverschnee sind Schwünge überhaupt nicht nötig. In Frage käme hier nur der Telemark.
404. Eine ununterbrochene Abfahrt über ständig wechselndem Schnee unter abwechselnder Anwendung der einzelnen Schwünge nach links und rechts — das ist wohl das reizvollste, was der Schilaufer zu bieten vermag.
405. Dies zu meistern, sollte das Ideal jedes Läufers sein.

Schlittschuhlaufen.

406. Das „Schlittschuhlaufen“ auf Schiern ist die beste Übung, um Sicherheit und Gleichgewichtsgefühl zu erlangen.
407. Es verschafft dem Läufer die Möglichkeit, durch einen Schritt seitwärts die Fahrtrichtung zu ändern,
408. aus einer harten Spur z. B. herauszutreten.
409. Es befähigt ihn, auf schwach geneigten Hängen die Geschwindigkeit wesentlich zu erhöhen.
410. Man beginne diese Übung an kleinen Hängen und bei gutem, nicht zu tiefem Schnee.
411. Es ist peinlichst darauf zu achten, daß die Bewegungen korrekt ausgeführt werden, daß
412. am Ende eines jeden Gleitschrittes abgestoßen wird unter Kanten des Schi, daß
413. der gehobene Schi vor dem Ausschwingen ganz an den gleitenden herangenommen wird, daß
414. die Spuren wirklich ansehnliche Winkel bilden.
415. Durch dauerndes Verkürzen des Gleitschrittes auf einer Seite kann man Bögen laufen.
416. Dies ist namentlich bei Harscht, in dem man nicht schwingen kann, manchmal angenehm.

Quersprung, Umsprung.

417. Quersprung und Umsprung sind ausgezeichnete Übungen und gute Mittel, um rasch zu halten oder in andere Fahrtrichtung überzugehen.
418. Die Geschwindigkeit, aus der diese Sprünge noch

- möglich sind, ist abhängig von der Kunst des Läufers, seiner Kraft und seiner Übung.
419. Immerhin hat sie eine obere Grenze, die vielleicht mit 35 Stundenkilometer nicht zu hoch angesetzt ist.
 420. Änderung der Richtung bis zur Umkehr (nur in der Gegensteigung!) ist möglich.
 421. Der Quersprung zum Halten ist so zu machen, daß beim Aufkommen die Mitte der Schier genau vor die Spur der alten Fahrtrichtung kommt.
 422. Der Umsprung ist immer gleichzeitig ein Sprung nach unten.
 423. Geschlossene Schi- und Bein-Haltung sind wesentlich.
 424. Starkes Anziehen der Beine (Knie zur Nase!) ist unerlässlich.
 425. Der Stock ist ein wesentliches Hilfsmittel für diese Sprünge.
 426. Er dient als Stütze und als Drehpunkt.
 427. Er wird dicht neben der Spur, je nach Geschwindigkeit mehr oder weniger weit vor der Spitze des inneren Schi eingesetzt.
 428. Ohne Stockhilfe sind diese Sprünge eine ungeheuerliche Anstrengung. Mit Stock sind Umsprünge sogar mit ziemlich schwerem Rucksack nicht gar zu schwierig.
 429. Quersprung und Umsprung sind eine verhältnismäßig junge Bereicherung der Schitechnik. Sie sind aber rasch zu einem wichtigen Hilfsmittel des guten Turenläufers geworden.
 430. Es kann nicht dringend genug geraten werden, beim Üben mit kleinen Sprüngen zu beginnen. Sehnen und Muskel müssen sich erst an diese ruckweise schwere Beanspruchung gewöhnen.

Geländesprung.

431. Kleinere Sprünge im Gelände sind oft möglich, sie sind stets amüſant und ühend.
432. Es kommt gelegentlich vor, daß man im unbekanntem Gelände bei ſchneller Fahrt in die Luft kommt. Dann iſt es gut, wenn man ſich zu helfen weiß.
433. Abſichtliche Geländesprünge ſind zu vermeiden, wenn man den Aufſprung nicht überblicken kann. Denn:
434. Immer liegt die Möglichkeit einer Gefahr vor in Geſtalt eines Steines, eines Baumſtumpfes oder ähnlichem.
435. Beſonders beim Sprung über Schneewehen (hinter einzelnen Bäumen) kannſt du die richtige „Vorlage“ lernen.
436. Denn ſolche Wehen ſind gewöhnlich derart geformt, daß der Läufer in der Luft nach hinten geworfen wird.
437. Vermeide Geländesprünge bei tiefem Schnee oder Bruchhaſcht. Sie ſind dann gefährlich.

Der Sprung.

438. Der Tief-Weit-Sprung auf Schiern iſt wohl die eindrucksvollſte Sporteinzeleiſtung, die es gibt.
439. Die Länge des Sprunges, bei dem die ſchräge Bahn und nicht die Projektion auf die Ebene gemessen wird, iſt abhängig von der Steilheit und der Kurve der Sprunganlage,

440. von der Höhe der Sprungschanze,
 441. von dem richtigen „Absprung“,
 442. von der Geschwindigkeit des Anlaufes. Diese wiederum ist bedingt
 443. durch die Güte der Schier,
 444. durch die richtige Behandlung der Laufflächen,
 445. durch die Beschaffenheit des Schnees.
 446. Ohne viel, sehr viel Übung wird niemand ein guter Springer.
 447. Es gibt sehr gute Schiläufer, die keine guten Springer sind.
 448. Es gibt aber wohl kaum gute Springer, die nicht gute Läufer wären.
 449. Es hat gar keinen Zweck, wilde 40 Meter-Sprünge zu fallen. Lerne erst mal 20, dann 30 und dann 40 Meter „stehen“.
 450. Ohne Stil wird dein Springen nie etwas Richtiges werden.
 451. Schispringen lernt man nicht aus einem Buche, sondern nur vom lebenden Vorbild und durch Übung.
 452. Deshalb sei hier nur das eine noch gesagt: Das Schwierigste und Wesentlichste, was zu lernen ist, ist die richtige „Vorlage“ in der Luft und schon beim Absprung.

Geländelaufen.

453. Die große Freude des Schilauferns erlebt erst, wer im Stande ist, unbekanntes Gelände sturzfrei zu meistern.

454. Dazu aber gehört viel Übung, viel Erfahrung, viel Können und eine Reihe geistiger Fähigkeiten.
455. Schnelles Erfassen neuer Situationen und richtiges Reagieren auf den neuen Eindruck sind unerlässlich.
456. Den einzig richtigen Weg durch Hindernisse bergab in großer Fahrt zu finden, ist oft mehr als Können und Erfahrung — ist Instinkt.
457. Den richtigen Schwung an der einzig richtigen Stelle zu machen, das ist Gabe.
458. Nach einiger Übung ist es leicht, am bekannten Hang, an vorher ausgesuchter Stelle jeden Schwung zu machen;
459. etwas ganz anderes ist es im bekannten Gelände, im Schnee unbekannter Beschaffenheit plötzlich den Schwung dort zu machen, wo es die Verhältnisse erzwingen.
460. Mit möglichst wenig Anstrengung, in möglichst kurzer Zeit das Ziel zu erreichen, das ist die Aufgabe.
461. Diese Aufgabe wird gestellt bergauf sowohl als bergab.
462. Die „Kunst“ besteht darin, die Spur richtig anzulegen, den Schnee richtig einzuschätzen — und das Ziel den Verhältnissen des Tages anzupassen.
463. Eine Kunst ist es, die Schier für den Tag und den Schnee mit dem richtigen Wachs richtig zu behandeln.
464. Eine Kunst ist es, den Tag richtig einzuteilen, so daß z. B. nicht die größte und schönste Abfahrt gerade über Mittag über einen südschauenden Hang geht.

465. Ein Dummkopf kann ein vorzüglicher Turner, ein glänzender Schispringer sein, kann auf dem Übungshang verblüffen — ein Geländeläufer erster Klasse wird er nie werden.
466. Am Übungshang darfst, ja sollst du ein bißchen mehr versuchen, als du eigentlich kannst. Um zu lernen!
467. Auf der Tur im unbekanntem Gelände darfst du nie bis an die äußerste Grenze deines Könnens gehen!
468. Die allermeisten Unglücksfälle sind keine „Zufälle“, sie sind die Folge von Unverstand, Dummheit und Tollkühnheit.

Trockenschikurse.

469. Für den, der noch nie Schier an den Füßen hatte, sind Trockenschikurse gewiß empfehlenswert.
470. Er lernt zum mindesten die Schier richtig und schnell anziehen.
471. Er lernt auch das Umdrehen auf der Stelle.
472. Er lernt ein wenig Balance auf den Schiern.
473. Die „Turnübungen“ des Trockenkurses sind ferner ein hervorragendes Allgemeintraining.
474. Sie sind auch ein treffliches Stärkungsmittel für viele Muskeln und Sehnen, die beim Schilauf besonders angestrengt werden.
475. Nur sollte sich niemand einbilden, daß er beim Trockenschikurs irgendwie Schilaufen lernt.

Allerlei.

476. Es gibt eine Unzahl örtlicher Schivereine, die fast alle zu Landesverbänden zusammengefaßt sind.
477. Die Mitgliedschaft wird oft von Nutzen sein, bringt Anregung, Bekanntschaft mit anderen Schiläufern und fördert den Schillauf als Ganzes.
478. Es gibt eine Reihe guter Schibücher!
479. Ihr Besitz allein nützt nicht viel, man muß sie auch lesen, und zwar aufmerksam.
480. Die Fähigkeit, auch Karten zu lesen, ist eigentlich selbstverständlich — und doch fehlt sie oft genug!
481. Der Kompaß ist ein sehr nützliches Instrument — wenn man Übung damit hat und eine Karte besitzt.
482. Schilurse werden jetzt fast überall abgehalten.
483. Mit schlechten Schillehrern nützt der teuerste Kurs am schönsten Wintersportplatz nichts.
484. Ohne den ernststen Willen, etwas zu lernen, nützt der beste Lehrer nichts!
485. Es gibt ein gutes Wintersportblatt. Aus ihm ist stets das Neueste über Ausrüstung und Technik zu erfahren. („Der Winter“.)
486. Es gibt einen gut eingerichteten Wetterdienst, der ganz Mitteleuropa umfaßt. Wer sich bemüht, kann stets das Wünschenswerte über Schneehöhe etc. erfahren.
487. Auf den großen Schirennen (besonders bei den „Meisterschaften“) trifft sich die Auswahl der besten Schiläufer. Da kannst du sehen, was Schillauf sein kann.

488. Einige medizinische Kenntnisse sind durchaus angebracht. Du mußt wissen, wie man offene Wunden, einfache Brüche und Erfrierungen behandelt.
489. Lichtbilder aufnehmen ohne Kenntnis des Apparates hat wenig Sinn.
490. Über Plattenempfindlichkeit, Lichtstärke des Objektivs, Blendenwirkung, Tiefenschärfe, Gelbscheibenwirkung und ähnliche Sachen solltest du im Bilde sein.
491. Nur wer seine Platten selbst entwickelt, kann gute Bilder erwarten.
492. Denn z. B.: Der Mann im Laden kann unmöglich wissen, ob du den Vordergrund oder den Wolkenhimmel als die Hauptsache des Bildes ansiehst.
493. Machst du eine Tur in Gesellschaft: Nimm Rücksicht auf den Schwächsten!
494. Süge dich dem, der „führt“. Auch wenn du glaubst, daß er im Nebel falsch geht.
495. Kritik und Dreinreden macht ihn nur unsicher.
496. Dränge dich keiner Partie auf! Vor allem aber nicht Leuten, die besser sind als du bist.
497. Erst lerne ein bißchen Schilaulen, dann erst mache Turen.
498. Beginnst du gleich mit Turen, wirfst du dir viele Fehler angewöhnen.
499. Umlernen ist viel schwerer als Neulernen!
500. Grau ist alle Theorie! Auch die „Schi-Theorie“! Weiß und leuchtend aber ist der Schnee!
- Darum:

Hinaus! Hinauf!
Schi-Heil!



DIE FÜHRENDE
ILLUSTRIERTE ZEITSCHRIFT
FÜR DEN WINTERSPORT
IST

DER WINTER

DAS AMTLICHE BLATT
DES DEUTSCHEN SKIVERBANDES

JÄHRLICH 15 HEFTE
DAVON 13 IM WINTER UND 2 IM SOMMER



PROBEHEFTE ZUM PREISE
VON MARK —.50 ZU BEZIEHEN DURCH JEDE
BUCHHANDLUNG, SONST VON DEM
BERGVERLAG RUDOLF ROTHER
MÜNCHEN

Der Schi

und seine sportliche Benutzung. 8. Aufl. 1925.
238 Seiten 8° mit 176 Abbildungen und 16 ganzseitigen
Lichtbildern in Ganzleinen gebunden Mark 6.—

Wie lerne ich Schilaufen?

14. Auflage. 56.—60. Tausend, 60 Seiten 8°. Steif
geheftet Mark —.60

Skifahrten im südlichen Schwarzwald

4. Auflage. 97 Seiten 8° mit 56 Kartenskizzen und
1 Skikarte. Steif geheftet Mark 2.—

Moderne Wintermärchen

115 Seiten 8°. Geheftet Mark 2.50. Gebunden Mark 4.—

Wanderungen und Wandlungen

150 Seiten 8°. Gebunden Mark 4.—

„Die . . .“

Ein Band Gedichte. 2. Auflage. Mark 3.—



Bergverlag Rudolf Rother
München

Matterhorn

Mit 48 Bildtafeln, über 300 Seiten, 2. Auflage, übertragen von O. Hauser. / Gebunden Mark 16.—

Die große Monographie des Matterhorns! Mit unendlichem Fleiß ist alles das erzählt, was mit der Geschichte des „Berges der Berge“ nur irgendwie zusammenhängt. Es läßt sich nicht beschreiben mit welcher Liebe und Sorgfalt das Werk geschrieben ist. Es zergliedert den Geist und das Empfinden aller derer, die den Kampf versuchten. Prachtvolle Lichtbilder schmücken das geschichtlich wertvolle Buch.



Bergverlag Rudolf Rother
München

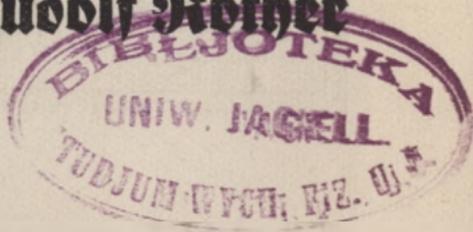
Aus dem Leben eines Bergsteigers

340 Seiten 8°, mit 48 Kunstdrucktafeln und einem Tiefdruck. / In Ganzleinen gebunden Mark 16.—

Wer von großen Dingen etwas hören und sich an schöner Schilderung erfreuen will, wird beim Lesen dieses Buches die erfreuliche Feststellung machen, daß ein der großen Allgemeinheit unbekannter Bergsteiger von seinem Leben in Fels und Eis erzählt, das reich an schwerem Kampf von einsamen Fahrten in den Julischen Alpen, von unzähligen Biwaks und nie vorher betretenen Bergen der Westalpen berichtet. Kenner der gesamten alpinen Literatur behaupten, daß es kaum ein schöneres, interessanteres Buch gibt als diese Lebenserinnerungen Julius Kugys.



Bergverlag Rudolf Rother
München



DIE ZEITSCHRIFT
DES BERGSTEIGERS
IST DIE
**DEUTSCHE
ALPENZEITUNG**
MONATLICH
EIN STARKES KUNSTHEFT



PROBEHEFTE GEGEN EINSENDUNG
VON 1 MARK ZU BEZIEHEN DURCH JEDE
BUCHHANDLUNG, SONST VON DEM
BERGVERLAG RUDOLF ROTHER
MÜNCHEN

KOLEKCJA
SWF UJ

A.

151

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052404