Skilauf, wohl der beglückendste Sport überhaupt!

Autor(en): **Schönholzer, Anna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]**

Band (Jahr): **- (1943)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-773487

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vers le sommet du Sæntis.
Aufstieg zum Säntis.*

heures de montée, tout le poids des sacs, toutes les descentes par mauvaise neige même, sont largement payés par l'intensité et la puissance des émotions et des souvenirs que le skieur glâne au cours de ses randonnées. Aucune sensation ne peut dépasser celle que donne la conquête d'une montagne et l'arrivée au sommet. Jeunes skieurs et skieuses, laissez-vous tenter par l'appel de la montagne, ne recherchez pas seulement votre joie au ski sur les pistes, que la vitesse ne soit pas votre seul idéal, sachez skier sans chronographe et sans balises, sans tracé établi; laissez-vous aller au gré de votre fantaisie. Sachez porter votre sac et monter durant de nombreuses heures, vous en serez magnifiquement récompensés.

Et toi, skieur touriste moins jeune, mon frère, avec moi continue à gravir les beaux sommets de nos montagnes et de nos alpes; laissons-nous aller à la douce émotion que mille fois déjà nous avons ressentie, retrempons-nous chaque hiver et chaque printemps à cette source de joie. De nombreuses et belles courses sont encore à faire ou à refaire, de beaux sommets nous attendent. Que notre enthousiasme et notre volonté continuent à nous porter toujours plus haut pour contempler le ciel, le soleil et la vie!

Skilauf, wohl der beglückendste Sport überhaupt!

Dieses Wort fiel am 3. sportärztlichen Zentralkurs in Bern, der allein dem Frauensport gewidmet war. Wahrhaftig! Wie verschieden auch die Menschen sein mögen in Alter, Körperbau, Temperament und geistigem Niveau: Der Skisport hat für jeden seine besondere Lockung, der die ersten Anfangsschwierigkeiten überwunden hat. Den einen bezaubert er durch geruhsame Wanderfahrten unter Stille des föhnblauen Himmels, durch selbstvergessenes Schwingen in glitzerndem Pulver und rauschendem Sulz; dem zweiten bringt er das atemraubende Erlebnis der eigenen Schnelligkeit auf glasharter Piste, den dritten fordert er heraus zum vollen Kräfteeinsatz im winterlichen Hochgebirge. Tausende erleben heiterste Kameradschaft in der frohen Geselligkeit einer Skischule, eines Lagers.

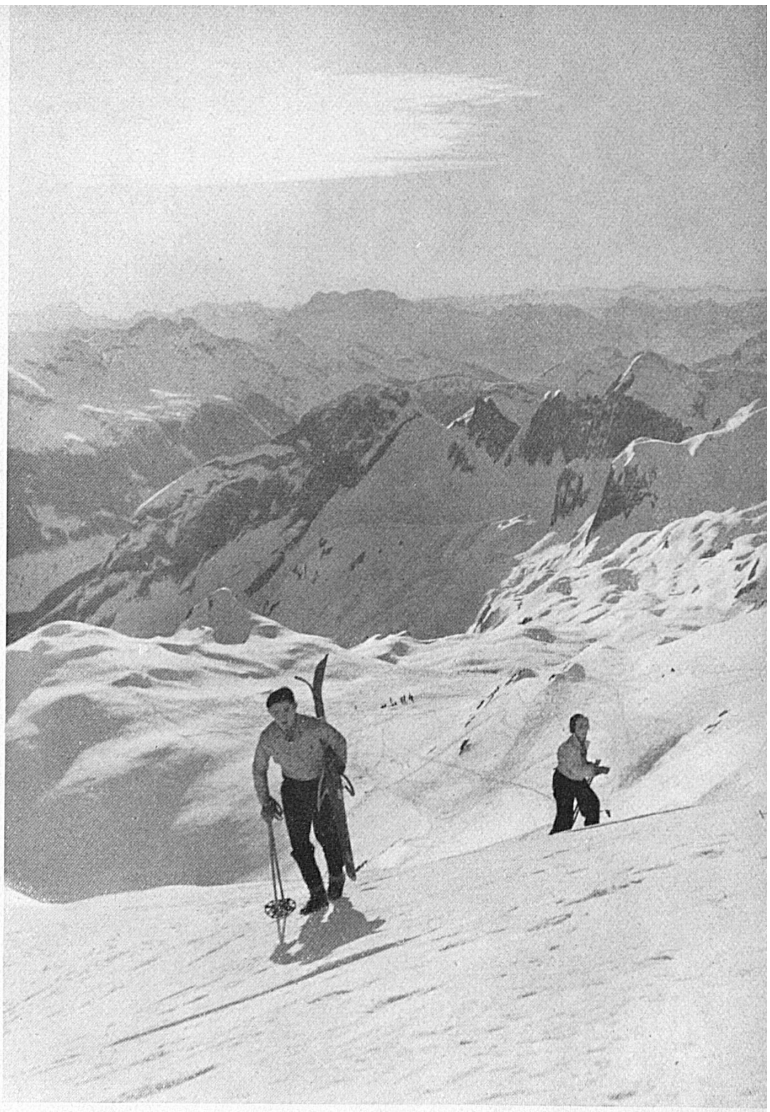
Aus dieser Fülle soll auch die Frau schöpfen gemäß ihrer geschlechtsbedingten Eigenart. Rennfahrerin kann nicht jede sein; aber so gut wie dem Manne ist es ihr vergönnt, die Gewandtheit und Geschmeidigkeit ihres Körpers zu fördern und auszukosten, ihre Geistesgegenwart, Reaktions- und Entschlußkraft zu erproben. Hinausziehen soll auch sie, den Nebel des Tieflands hinter sich lassend, Schritt halten mit Mann und Kindern oder ihrem Kameraden, ohne deren Geduld allzu hart auf die Probe zu stellen. Tummeln soll sie sich auf den weiten, glitzernden Spielplätzen der Erwachsenen, für Stunden und Tage untertauchen in kindliche Gegenwartsfreude, um völlig umgestimmt, neu aufnahmebereit zum Tagewerk zurückzukehren.

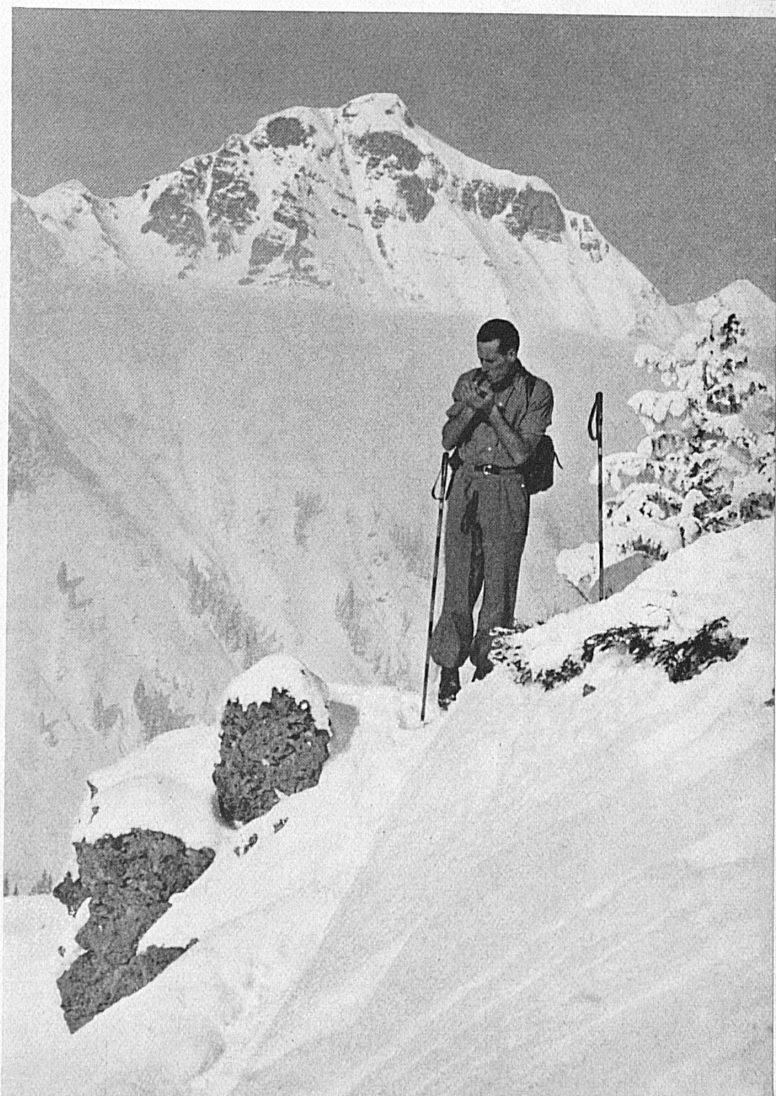
Die Stimmen, die den Skilauf als unweiblich verschrien haben, sind längst verstummt. Immerhin wird ihm noch da und dort Einseitigkeit und übermäßige Beanspruchung der weiblichen Kräfte vorgeworfen. Dies mag bis zu einem gewissen Grade zutreffen für technisch falsches Fahren, wo jede Richtungsänderung mit Ach und Krach erzwungen wird, statt daß sie sich im rhythmischen Spiel mit dem Eigengewicht mühelos von selbst vollzieht. Dies ermüdet natürlich die physisch schwächere Frau mehr als den Mann und steht ihr, wie alles Mühselige und Krampfhafte, besonders schlecht an. Eine gewisse technische Schulung ist also für die Frau Notwendigkeit. Dann wird sie mit wachsendem Genuß fühlen, wie Glied um Glied bis zum harmonischen Zusammenspiel sämtlicher Muskelgruppen in den Bewegungsablauf einbezogen wird und wie die ängstliche Verkrampfung einem herrlichen Gefühl schwerelosen Sich-gehen-Lassens weicht.

Zum Kapitel « Einseitigkeit » soll noch gesagt sein, daß kaum ein Sport so allgemeine Anforderungen an den Organismus stellt wie der Skilauf, wenn er — eben nicht einseitig betrieben wird! Weder soll Lift und Bähnchen ostentativ gemieden und damit wertvolle Zeit zum Fahrenlernen vergeudet werden, noch darf man jedem Aufstieg aus dem Wege gehen und sich selbst dabei um prächtige Schulter-, Arm- und Atemübungen prellen. Wie viele von unseren skifahrenden Frauen kennen übrigens den Hochgenuß des Gehens auf Ski oder gar des Gleitens, das zum Harmonischsten gehört, was ein Bewegungsablauf überhaupt bieten kann? Dazu genügen schon Wälder und Wiesen des Tieflands im ersten Schnee, und eine bessere Vorbereitung für Unternehmungen in höheren Regionen läßt sich gar nicht denken.

Skilauf, der beglückendste Sport — auch für uns Frauen! Ein Minimum von Technik, kluge Geländewahl, dem Können angemessene Anforderungen, ein bißchen Energie — und keiner von uns braucht dieser Quell körperlicher Gesundheit und schönster Lebensfreude verschlossen zu bleiben. Dr. med. Anna Schönholzer.

Phot.: Groß, Izard, Dr. Kälin.





Dans la région de Morgins.
Bei Morgins.*