

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 3

Artikel: Tips für Ski-Hochtouren

Autor: Wolf, Kaspar / Brunner, Hans

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991283>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Tips für Ski- Hochtouren

Kaspar Wolf
Hans Brunner
Magglingen

Immer geht es bei einer Bergtour darum, dass sie in bestem Sinne des Wortes gelinge, d. h. als minimale Forderung einen ungestörten, als maximale einen erlebnisreichen Verlauf nehme. Es liegt allerdings im Wesen jedes bergsteigerischen Vorhabens, dass von vornherein ein gewisses Risiko eingegangen wird. Übermüdung und Unfälle lassen sich nie völlig ausschliessen, können jedoch dank Umsicht und Erfahrung weitgehend vermieden werden.

Kraftverschwendung ist in den Bergen unnötiger Luxus. Man sollte Touren mit einem Minimum an Kraftaufwand absolvieren können: dann werden sie allein durch das Wohlbe-

finden schon zum Genuss, und man verfügt über Kraftreserven, die im Notfall lebensentscheidend sein können.

Unfälle in den Bergen treffen immer das Lebendige. Ihre Wirkung wird vervielfacht, weil fast immer Arzt, richtige Medikamente und bequeme Liegestatt fehlen. Bergsteigen ohne Unfall ist lustig, mit Unfall tragisch. Es ist alles vorzukehren, um Unfälle zu vermeiden.

Im Nachfolgenden wird einiges aufgeführt, was zur minimalen Forderung des guten Gelingens beiträgt. Diese Tips gehen vorab den verantwortlichen Tourenleiter an, aber auch jeden einzelnen Tourengefährten.

Fotos: Studer, Bern

