

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 2

Rubrik: Mitteilungen

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>



Skitouren

I. Teil Charles Wenger, ETS; Übersetzung G. Witschi

Ein lange gehegter Wunsch ist in Erfüllung gegangen: Das neue Wahlfach Skitouren ist ins Vorunterrichtsprogramm aufgenommen worden. Seit dem 1. Februar 1964 können Skitourkurse und -prüfungen durchgeführt werden. Gibt es etwas Schöneres, als unter der Führung eines erfahrenen Leiters, zusammen mit guten Kameraden, sich auf den langen Brettern die herrliche Winter-Bergwelt zu erschliessen? Der vorliegende Beitrag soll dem VU-Leiter helfen, unsere Vorschriften für das neue Wahlfach sinnvoll anzuwenden. Auf keinen Fall will und kann er die einschlägige Literatur über dieses Fachgebiet oder die bestehenden Führer ersetzen.

1. Wahlfachkurs (Wfk.) Skitouren

a) Ziel und Stoffprogramm:

Ausbildung in:

- Alpiner Skitechnik
- Routenwahl
- Orientierung im Hochgebirge
- Seiltechnik
- Lawinendienst
- Erkennen der alpinen Gefahren und zweckmässiges Verhalten
- Alpiner Rettungsdienst.

b) Methodische Richtlinien

Alle Teilnehmer müssen gute Skifahrer sein.

Pro Kurs sollen in der Regel mindestens 3 Touren von 5—8 Stunden Dauer durchgeführt werden. Sie müssen dem skitechnischen Können und der physischen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer entsprechen.

Der Leiter muss sich vor dem Lager, spätestens aber am ersten Lagertag von den technischen Fähigkeiten der Junglinge überzeugen. Über ihren Gesundheitszustand kann eine vorgängige sportärztliche Untersuchung Auskunft geben (für VU gratis).

Auf Touren sind keine Leistungsklassen, sondern gemischte Gruppen zu bilden.

c) Sicherheitsweisungen

Der Kursort muss nach Sicherheitsgesichtspunkten gewählt werden (kein ausgesprochenes Lawinengebiet).

Schwierige Passagen sind mit aller nötigen Vorsicht zu befahren (Spitzkehren, evtl. zu Fuss), besonders bei schlechten Schneeverhältnissen.

Bei Lawinengefahr dürfen keine Touren abseits gesicherter Routen durchgeführt werden.

Die Routenwahl muss Ausweichen oder Umkehren (bei schlechtem Wetter) ohne weiteres erlauben.

Die Sicherungen (Haken, fixes Seil, Abseilstellen usw.) sind durch den jeweiligen Klassenlehrer selbst zu erstellen und zu prüfen.

Jeder Teilnehmer, auch die nicht im VU-Alter stehenden, müssen das 14. Altersjahr zurückgelegt haben.

d) Organisation des Kurses

Mindestteilnehmerzahl: 5 entschädigungsberechtigte Junglinge. Minstdauer: 5 aufeinanderfolgende Tage (inkl. Reise) oder 6 Tage, wenn der Kurs unterbrochen wird, was nur einmal gestattet ist; dabei darf der zweite Teil nicht später als 3 Monate nach Beginn des ersten abgeschlossen werden. Arbeitszeit pro Tag: ca. 6 Stunden.

Klassengrösse: Normal 6; d. h. für die ersten 9 Teilnehmer muss ein anerkannter Leiter, und ein weiterer für je 6 (oder weniger) zusätzliche Teilnehmer beigezogen werden.

2. Wahlfachprüfung (Wfp.) Skitour

Die Prüfung kann separat oder innerhalb eines Wahlfachkurses Skitouren durchgeführt werden. Dabei muss die Kursdauer um einen Tag verlängert werden (also mindestens 6 Tage).

Prüfungsbedingungen:

Die Wfp. Skitour ist eine eintägige Winter-Hochgebirgstour, die dem skitechnischen Können und der physischen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer angepasst sein muss. Alle voraussehbaren Gefahren sind zu vermeiden.

Dauer: 5—8 Stunden.

Der Leiter überzeugt sich vor der Tour von den Fähigkeiten der Teilnehmer.

Zur Anwendung gelangt das gleiche Stoffprogramm wie beim Wfk. Skitouren. Es gelten auch die gleichen methodischen Richtlinien und dieselben Sicherheitsweisungen. Auch für die Grösse der Klassen und die Anzahl Leiter gelten die gleichen Bestimmungen.

Die Prüfung hat bestanden, wer die Tour aus eigener Kraft beendet.

3. Leiter

Wahlfachprüfungen und -kurse Skitouren dürfen nur von qualifizierten Leitern geführt werden, die in menschlicher und alpine technischer Hinsicht dieser Aufgabe gewachsen sind. Sie müssen stets ihrer Verantwortung bewusst sein.

Die Voraussetzungen für die Anerkennung als Leiter und Hilfsleiter (Klassenlehrer) erfüllen:

- die patentierten Bergführer
- die qualifizierten Absolventen eines eidg. Skitourenleiterkurses
- die anerkannten Skitourenleiter des SAC, des SSV und des Schweizerischen Touristenvereins «Die Naturfreunde»
- die qualifizierten Absolventen von zentralen Wintergebirgskursen der Armee
- die qualifizierten Träger des Hochgebirgsabzeichens der Armee
- die anerkannten Klassenlehrer (Patrouillenführer) von Wintergebirgskursen der Armee
- weitere von der ETS als qualifiziert bezeichnete Fachleute.

4. Entschädigungen

Pro Teilnehmer im VU-Alter wird pro Jahr nur je ein Kurs und eine Prüfung entschädigt.

Fr. 28.— pro Teilnehmer im VU-Alter an Wfk. Skitouren mit auswärtiger Unterkunft und Verpflegung

bis pro Tag und Person (inkl. Leiter) an die effektiven Fr. 4.— Unterkunftskosten in einem Wfk. Skitour

Fr. 2.— für jede durch einen Teilnehmer im VU-Alter erfüllte Wfp. Skitour

Fr. 55.— pro Tag für patentierte Bergführer, die als Kursleiter, technischer Leiter oder Klassenlehrer in einem Wfk. oder an einer Wfp. Skitouren (nur ein Tag) tätig sind.

Fr. 25.— pro Tag für jeden weiteren anerkannten Leiter in den erwähnten Chargen.

Die Beiträge an die Unterkunftskosten und die Bergführer- und Leiterentschädigungen werden auch an länger als 5 Tage dauernden Kursen ausbezahlt, sofern die effektive Arbeitszeit pro Tag mindestens 6 Stunden beträgt und die längere Kursdauer von der kantonalen Amtsstelle bewilligt ist.

5. Allgemeine Ratschläge

Wer die Jugend im Gebirge führt, trägt eine grosse Verantwortung. Alle Wfp. und Wfk. Skitouren bedürfen minutiöser Vorbereitung.

a) Grundregeln

- Die Touren sollen immer nur entsprechend den Fähigkeiten der Teilnehmer und nie die Teilnehmer nach dem Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Tour ausgewählt werden.
- Der Leiter soll die Route selbst kennen. Falls er sie nicht selbst rekognoszieren kann, muss er sie sorgfältig vorbereiten mit Hilfe von Karten, Photos, Führern und Auskünften von Hüttenwarten und anderen qualifizierten Personen.
- Schwierige Passagen sind zu meiden (Abrutschgefahr, Eispassagen usw.). Besonders Bänder zwischen Felsen und steile Couloirs dürfen nur mit Hilfe zuverlässiger Sicherungen begangen werden (fixes Seil, Steigeisen, Stufenschlagen, Pickelsicherung).
- Unter allen Umständen, bei guten oder schlechten Verhältnissen, muss der Leiter das Verhalten der Jünglinge stets beobachten. Immer wieder soll er sich nach ihrem Ergehen erkundigen (Kälte, Hunger, Durst, Müdigkeit usw.).
- Das Hochgebirge ist keine Rennpiste — das Tempo wird stets dem Schwächsten angepasst.

b) Ausrüstung und Bekleidung

Zum unbedingt notwendigen Material gehören nebst der zum Marschieren geeigneten Skiausrüstung: Schneebrille, Pickel, Sanitätsmaterial, Rettungsschlitten, Lawinenschnur, Lawinsonde, Seil, Sitzschlinge, Eishaken, Karabinerhaken, Schneeschaukel, genaue Karten, Kompass, Höhenmesser, heizbare Feldflasche, Beleuchtungsmaterial, Kerzen, Schwefelzündhölzer. Quantität und Verwendung dieses Materials hängt von den Witterungs-, Schnee- und Geländeverhältnissen ab, ebenso vom Schwierigkeitsgrad der Tour.

Ersatzwäsche (Unterwäsche, Hemd, Handschuhe, Mütze usw.) gehört zur normalen Ausrüstung. Die Bekleidung soll warm und wetterfest sein. Besonders geeignet sind Duvet-Westen; sie sind vor allem bei grosser Kälte und bei Unfällen praktische Wärmespeicher. Gamaschen sind empfehlenswert. Mit Ausnahme der Bekleidung stellt der Vorunterricht sämtliche Ausrüstungsgegenstände unentgeltlich zur Verfügung.

Der Leiter soll vor dem Abmarsch persönlich Vollständigkeit und Zustand der Ausrüstung jedes einzelnen kontrollieren; so lassen sich ungemütliche Überraschungen während der Tour vermeiden.

c) Verpflegung

Die Verpflegung soll rationell, d. h. konzentriert und abwechslungsreich sein. Kohlehydrate, Fette und Eiweiss sind zusammen mit den Vitaminen die wichtigsten Spender der nötigen Kalorien und Aufbaustoffe; nicht zu vergessen genügend Flüssigkeit. Die Erfahrungen der Himalaja-Expeditionen lehren, wie wesentlich sorgfältige Planung auf diesem Gebiet ist. Im allgemeinen wird zu üppig und zu viel aufs Mal gegessen; das belastet nur und macht schlapp. Häufig, aber nur immer wenig essen, erhält fit. Bei der Wahl der Nahrungsmittel ist auf ihr Gewicht zu achten. Immer ist eine Notreserve für ein eventuelles Bivak mitzunehmen.

d) Gefahr und Sicherheit

Voltaire hat einmal gesagt: «Die Berge sind nicht gefährlich, man läuft dort nur Gefahr, das Leben zu verlieren — in Paris aber wird man stumpf und böseartig.» Immerhin, um es mit dem Hochgebirge aufzunehmen, muss man im Vollbesitz seiner physischen, technischen und moralischen Fähigkeiten sein. Letzterem wird oft zu wenig Bedeutung beigemessen. Von erster Wichtigkeit ist zudem eine vollständige, zuverlässige Ausrüstung.

Auf Gletschern müssen Seil- und Schenkel-Schulterhaken verwendet werden. Es sind nach Möglichkeit Dreierseilschaften zu bilden.

Nie darf ein Kamerad allein zurückgelassen werden.

An jedem kartenmässig genau bestimmtem Ort sind die Höhenmesser neu zu eichen.

Schlechtes Wetter bedeutet im Gebirge immer Gefahr. Vor jeder Tour müssen Barometer, Wettervorhersage und Lawinenbulletin (Tel. Nr. 162) konsultiert werden (evtl. auch Ratschläge qualifizierter Ortskundiger einholen).

In der nächsten Nummer:

II. Teil: Rettungstechnik / Tourenvorschläge.



Foto: Hugo Lörtscher ETS

