

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Verantwortung gegenüber Kameraden - Erfolg über sich selbst  
**Autor:** Jost, Beat  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993990>

### **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:** 29.01.2026

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

**Sportfachkurs Bergsteigen:**

## **Verantwortung gegenüber Kameraden – Erfolg über sich selbst**

Text: Beat Jost

Bilder: Markus Niederhauser

Über 200 Jugendliche zwischen 16 und 20 Jahren besuchten während einer Woche im Juli und August einen der fünf Sportfachkurse «Bergsteigen» im Gebiete des Steingletschers, unterhalb des Sustenpasses. Schon seit über 30 Jahren werden zwischen Sustenlochspitz, Giglistock und Untertalstock junge Bergsteiger vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen in die Technik des Bergsteigens und in die Schönheit der Bergwelt eingeführt.

Mädchen und Burschen aus allen möglichen Berufen haben sich auch heuer wieder an Stelle einer rumpelnden Töfflfahrt kreuz und quer durch die Schweiz oder dem süßen Nichtstun und Sich-Bräunen-Lassen an den Stränden des Mittelmeeres für einen Sportfachkurs «Bergsteigen» entschieden. Einige hatten sich eben erst ein Paar tüchtige Bergschuhe und einen Kletterrucksack erstanden und kamen als blutige Anfänger. Doch durch die aufopfernde und gründliche Arbeit der Bergführer und der Jugend + Sport-Leiter waren auch sie bald einmal bestens mit Pickel, Seil und Steigeisen vertraut. Grundsätzlich stehen diese Kurse allen Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren offen. Eine

gute körperliche Verfassung und entsprechendes Vortraining sei aber nicht nur Empfehlung. Der reich befrachtete Kurstag beginnt jeweils schon um sechs Uhr früh. Nach den ersten Gehversuchen im Klettergarten im Sandboden und Untertal gilt es bereits am zweiten Tag – je nach Ausbildungsstand – das Gelernte am Taleggli-grat oder Pfründlistock anzuwenden. Am Donnerstag folgen dann, dem Können der Teilnehmer angepasst, die entsprechenden Sportfachprüfungen um die begehrten Abzeichen.

Nachdem man mit Anseiltechniken, dem Klettern, dem Abseilen, dem Gehen auf Eis und vielem anderen mehr schon recht gut vertraut ist, folgt dann am Freitag der krönende Abschluss:

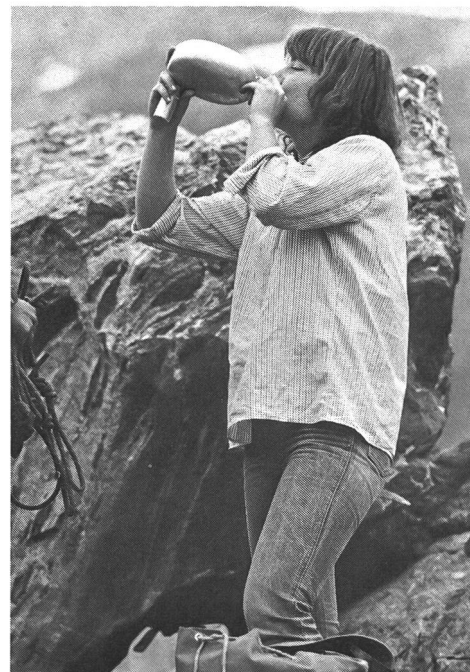
Nach der Tagwache um halb fünf geht's auf die abschliessende Tour auf den Giglistock, Sustenlochspitz, Gwächtenhorn oder den Untertalstock. Klassegeist, die Verantwortung für den Seilkameraden, der Erfolg über sich selbst und die Verbundenheit mit der Natur sind nur einige wenige Aspekte, die einen solchen Sportfachkurs in den Bergen zum unvergesslichen Erlebnis werden lassen.



Bild unten links:  
Aufbruch in den Klettergarten.

Bild oben:  
Im Dülfersitz einen Überhang hinunter.

Bild unten:  
Bergluft macht durstig.



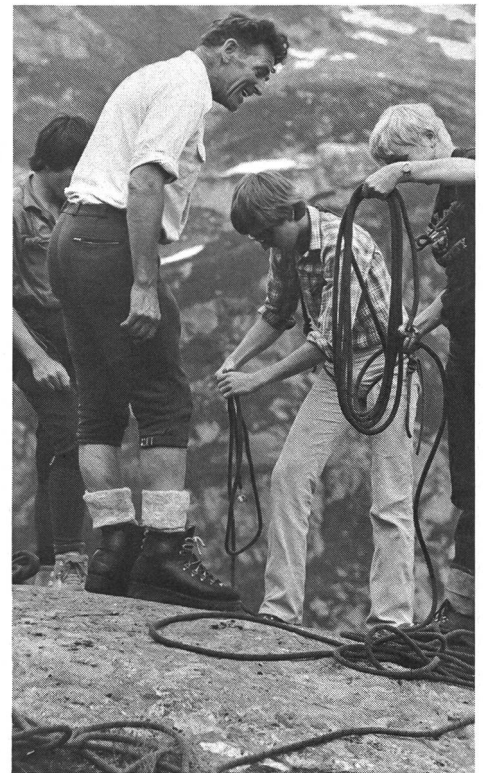
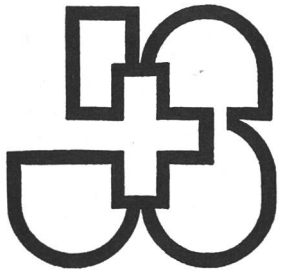


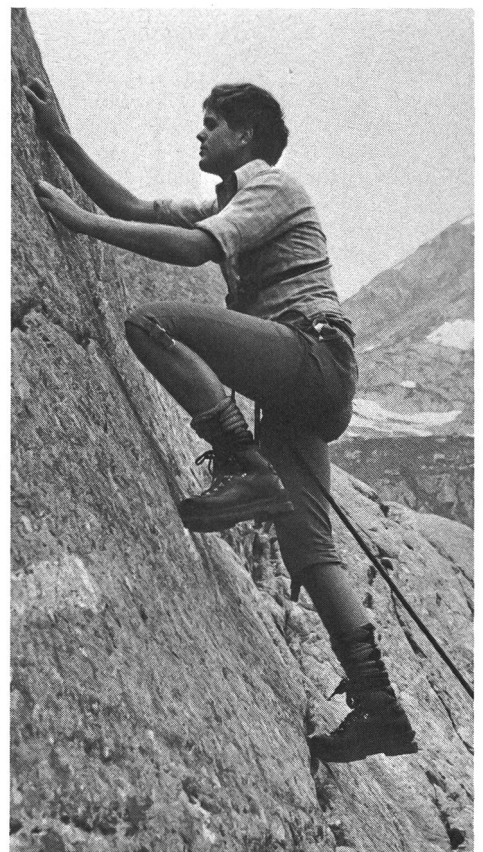
Bild oben links:  
Felschaken, Karabiner und Rebschnur sichern den jungen Bergsteiger und seinen Kameraden.

Bild oben Mitte:  
Unnötig herumhängende Seile sind eine Gefahrenquelle. Auch Seilverkürzen will darum gelernt sein.

Bild unten links:  
Himmelstürmer!

Bild oben:  
Unter kundiger Leitung eines Bergführers wird das Seilaufnehmen gelernt.

Bild unten:  
Auf der Suche nach Tritten und Griffen.





## Werbe-T-SHIRTS

mit Ihrem Sujet ab 10 Stück

**Selbstkleber und Reklamentafeln**



**Gebr. Aries + Co.**  
**Postfach 682**  
**4002 Basel**

Postfach 268  
8201 Schaffhausen  
Telefon 053/4 80 11

Kurs für

## Jazzgymnastik

Datum: 4./5. November 1978  
Ort: Bez. Halle Mutschellen  
Kosten: Fr. 100.—  
inkl. Essen + Unterkunft  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt!  
Anmeldeschluss: 7. Oktober 1978

Auskunft und Anmeldung:

Fränzi Schwarz  
Obere Dorfstrasse 82  
8968 Mutschellen  
☎ 057/54029 nachm. und abends



**Erfolgreiche Sportler trinken ISOSTAR während Training und Wettkampf und verhindern so den Leistungsabbau durch Flüssigkeitsverlust (Schwitzen)\*.**

ISOSTAR löscht den Durst sofort und führt dem Körper bemerkenswerte Mengen an rasch verfügbarer Energie zu sowie Mineralstoffe und Vitamine — ohne den Magen zu belasten.

\*) Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein Verlust von nur 2% des Körpergewichtes durch Schwitzen (1–1½ kg) die Leistungsfähigkeit um ca. 20% vermindert.

Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Sportgeschäften.

WW/ 78.10.04



**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.

Information:

Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/71 14 21

180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer. – Aufenthaltsräume

Sportanlagen: Hallen- und geheiztes Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Hoch- und Weitsprung.

Kunststoffplatz für: Hand-, Korb-, Volleyball und Tennis.

Für: **Sport- und Wanderlager – Skilager**  
(Skizentrum Elsigentalp-Metsch, 2100 m ü. M.)



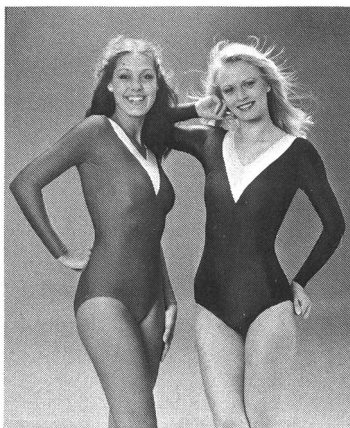
**Für Ihr  
nächstes  
Trainings-Camp!**

**Leysin offeriert sein grosses Sport-Zentrum.**

Gedekte Eisbahn (Sommer und Winter), Curling, Mehrzweck-Sporthalle (45 x 27 m), Fussballplatz, Wurf- und Sprunganlagen, Tennisplätze (Sommer und Winter), Schwimmbäder, Minigolf. Alle Unterkunftsmöglichkeiten vom Massenlager bis zum Erstklass-Hotel.

**Auskünfte:**

Centre des Sports, 1854 Leysin, ☎ 026/6 14 42



## MIT GLANZ

anschmiegsam wie eine zweite Haut. Tadellos im Schnitt. Beinricots in den gleichen Farben erhältlich. Verlangen Sie unseren neuen Prospekt und Stoffmuster.

## CARITE

Gymnastikbekleidung  
Postfach, 6023 Rothenburg  
Tel. 041/36 99 81/53 39 40



CLICHES  
PHOTOLITHOS  
**PHOTO  
GRAVURE  
BIENNA**

2500 BIEL-BIENNE | TEL 032 424141