

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 8 (1932-1933)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Drei gemütliche Skikapitel  
**Autor:** Gurtner, Othmar  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064898>

#### 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:** 15.02.2026

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

# Drei gemütliche Skikapitel

Von Othmar Gurtner, Zürich

*Der Verfasser, Mitglied der Konferenzen für die Vereinheitlichung des Skunterrichtes, kündet für die nächste Nummer einen Skikurs in drei Lektionen an. Er ist, wie kaum jemand, in der Lage, Neulingen wie routinierten Skifahrern wertvolle Winke zu erteilen.*

Ehrlich gesagt: im Herbst wiege ich 108 Kilo, im Mai sind es noch 100 — die fehlenden Speckbrocken haben Scheidegg, Trübsee, Parsenn und Galzigg verdampft. Doch wendet sich mein Skilstein keineswegs an lauter Hundertkiloklübler. Ich möchte Leser finden, die durch irgendeine Hemmung abgehalten werden, unserm Freund Winter die Hand zu schütteln. Es gibt so viele Menschen, die am Schönen vorbeigehen müssen, weil sie sich nicht aufrappeln können, oder weil sie glauben, zu schwer, zu schwach, zu alt, zu jung, zu verzärtelt oder sonst irgendwie ungeeignet zum Skifahren zu sein. Darum sind meine drei Skikapitel für Brüder und Schwestern geschrieben, die gern möchten und sich das Können nicht zutrauen, für ältere Jahrgänger mit aufgeweichtem Tatendrang und ganz besonders für Pfeifenraucher, weil ich die sehr genau kenne und weiß, dass ihnen der körperliche Zwick Ungemach bedeutet, den andere Wirbelwinde und Springteufel fast triebhaft und jedenfalls mit Begeisterung fertigbringen. Gemeinsame Voraussetzung für unsere sonderbare Skirekrutenschule ist der Umstand, dass wir alle miteinander den Besuch der ausgezeichneten Skiturnkurse versäumt haben. Diese Übungen begannen im Weinmonat, zu einer Zeit, da uns die Herbstsonne noch begehrenswarter erschien als der Winterschnee. Doch jetzt wird es langsam Zeit, Gerät und Körper auf den Winter herzurichten. Das erstere

besorgt jedes gute Sportgeschäft, mit dem letztern müssen wir uns vorerst selber befassen. Das denke ich mir ungefähr so:

Statt dem mittäglichen Nuck gibt's jetzt täglich einen flotten Spaziergang. Sonntags probieren wir einen richtigen Waldlauf. Nur frisch los, hinauf und hinunter, wie es das Gelände gibt — vom Weg ab und mit guten Schuhen über Stock und Stein! Das erstmal genügt eine Viertelstunde, später dehnen wir diese Waldwanderungen auf den halben Vormittag aus. Sie werden sehen, wie bald der Körper uns durch Spannkraft und leichteren Gang belohnen wird. Auch soll, wem es nicht die Freude am bevorstehenden Skiwinter nimmt, fortan einfacher leben, damit er nach dem Einschneien über jene Erleichterung verfügt, die sich nach einem Bankett gewöhnlich nicht einzustellen pflegt.

Ich glaube, das genügt. Wir wollen keine Sektierer auseinander machen. Im Christmonat kommt das erste Skikapitel an die Reihe. Bis dahin: juck!

Bemerkung zur Ausrüstung:  
Skilänge: Bis in die Handhöhle des hochgestreckten Armes reichend. Bindung: Attenhoferbindung; verlangen Sie, dass die Aufschraubbacken etwa 2 cm hinter der Normallinie versetzt werden. Der Ski soll mit der Spitze leicht hängen, wenn Sie ihn am Zehenriemen schweben lassen. Stöcke: Modell Amstutz oder Attenhofer, bis in die Achselhöhle reichend.