Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 9 (1933-1934)
Heft: 3

Artikel: In 4 Tagen ein guter Skifahrer
Autor: Frey, Rudolf
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065941

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: 02.10.2025

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

In 4 Tagen ein guter Skifahrer

Von Rudolf Frey

Die meisten Leute stellen sich unter Skifahren irgend etwas Bestimmtes vor, das ihnen einmal besonders imponiert hat. Wenn sie dann Unterricht nehmen, so fragen sie meist zuerst, wie lang es nun wohl gehen werde, bis sie den Telemark können, oder « wissen Sie, diesen Kristiania, der so rassig stiebt », oder den Drehsprung zwischen den Stöcken heraus, den man übrigens gar nie macht, wenn man wirklich skifährt, sondern nur, wenn man (meist einer Dame) zeigen will, man könne skifahren. Fangen wir dann aber statt bei dem Schwung, der so rassig stiebt, beim Gehen an und wollen wir keine Garantie geben, dass bis morgen abend der Telemark erledigt sei, dann sind diese Leute enttäuscht. Aber wenn z. B. die Parsenn-Skischule auf ihren Plakaten verkündet: « In vier Tagen ein guter Skifahrer ! » dann lächeln dieselben Leute sehr überlegen und sagen, das sei doch eine Reklameübertreibung, das glauben sie nicht.

Offen gestanden: ich glaube es auch nicht von allen Leuten. Wenn einer aber körperlich einigermassen beieinander ist, wenn seine Glieder das tun müssen, was er ihnen befiehlt, weil sie sich auch schon früher beim Schwimmen, Turnen, Tennisspielen, Bergsteigen oder Reiten bewegt haben, wenn einer sich also in jenem Zustand befindet, den man heutigentags eigentlich voraussetzen dürfte bei einem Menschen, der skifahren lernen will, dann wird er sicher am ersten Tage sich ein wenig mit den langen Brettern vertraut machen und merken, dass die Welt nicht untergeht, wenn man schon einen Hang hinunterrutscht; er wird am zweiten Tag herausbekommen, dass man mit Stemmen schon allerhand Bremsungen und Bogen fertig bringt und doch nicht so ganz den langen Hölzern ausgeliefert ist; am dritten Tage geht ihm bestimmt etwas auf vom Wunder des Schwunges, und am vierten wird er

Rudolf Frey

ohne allzu grossen Kraftaufwand über Parsenn rutschen.

Man muss sich eben wohl merken: die Parsenn-Skischule behauptet nicht, sie bringe in vier Tagen eine Kuh dazu, eine elektrische Buchhaltungsmaschine fehlerlos zu bedienen. Und viel aussichtsloser wäre diese Aufgabe nicht als jene, einen Steilhangtechniker zu machen aus einer schwabbligen Fettlawine oder aus einem bocksteifen Knochengerüst, dessen sämtliche Gelenke und Scharniere bei jeder Bewegung ächzen wie eine alte Friedhoftüre. So ein ausgewachsener Bauch- und Sitzmensch, dessen grösste Fusstour das Jahr hindurch in der Traversierung der Strasse bis zur nächsten Tramhaltestelle besteht, bei dem das Rumpfbeugen eine schreckliche Übung ist, die man täglich stöhnend nur ausführt, weil man sonst nicht gut in die Schuhe käme, der prustet und schwitzt, wenn er einmal dem Tram drei Meter weit nachrennt, sonst aber das Schwitzen möglichst vermeidet, wenn er nicht gerade beim Zahnarzt sitzt oder bei einem

Z 208

verlangen Sie Muster

der neuen Stoffe, von denen man spricht!

Verlangen Sie in jeder Preislage die guten **Grieder-Qualitäten** in Seide, Wolle, Samt

Wer sie kauft ——— kauft gut!
Wer sie trägt ——— ist zufrieden!

GRIEDER & CIE

Spezialhaus für Damen- und Herren-Modeartikel
Paradeplatz / Zürich

Vogue- und Ullstein-Schnittmuster

üppigen Mahl, kurz, der glückliche Inhaber eines Körpers, bei dem eigentlich nur jene Muskelgruppen in ständigem, einwandfreiem Training sich befinden, die beim Schlucken, Sitzen und Schlafen beansprucht werden, wird auch in der besten Skischule weder in vier noch in vierzig Tagen ein David Zogg oder ein Walter Prager.

Eine gewisse körperliche Eignung ist natürlich Vorbedingung zur Ausübung des Skisportes. Bei zähem Willen bringen es aber auch hier Leute zu Leistungen, die man eigentlich für unmöglich halten sollte. So las man z. B. letztes Jahr von einem einbeinigen Skifahrer, und einarmige sieht man gar nicht so selten. Ein älterer, gänzlich armloser Herr ist fast alle Jahre in den Bündner Bergen zu sehen, und erst diesen Frühling noch hat er am Parpaner Rothorn oben manchem vollgliedrigen Touristen nicht nur im Aufstieg, sondern auch bei der Abfahrt in schwerem Schnee und Gelände allerhand vorgemacht. Grauhaarige Kämpen trifft man sehr oft an, und zwar nicht nur auf dem Übungsplatz oder auf tausendmal abgerutschten und ausgeschliffenen Touren, sondern dort, wo man noch selber spuren muss und wo nicht alle fünf Minuten eine Hütte ist oder ein Platz, wo man Tee kaufen und Liegestühle mieten kann.

Selbst Greise lernen skifahren, aber nicht spielend

Anfangen mit Lernen sollte man zwar möglichst schon als Kind; aber auch hier ist es nie zu spät. Mein ältester Anfänger war wohl ein fünfundsechzigjähriger Pariser Arzt, der sich durch vernünftige Lebensweise und ständiges Körpertraining wunderbar elastisch erhalten hatte und nach kurzer Zeit kleine Touren mit Genuss ausführte. Die älteste Dame, die unter meiner Leitung zum erstenmal auf den Brettern stand, eine ebenfalls über sechzigjährige Französin, brachte es allerdings nicht mehr so weit, denn sie war ziemlich unbeweglich, dafür aber ausserordentlich ängstlich. Dennoch hatte sie grosse Freude, als sie endlich mit einiger Sicherheit gehen und an sanften Hänglein fahren konnte. Für mich war dieser Unterricht mindestens so erfolgreich, wie wenn ich einen dazu

gebracht hätte, in 13 Minuten Parsenn-Küblis zu fahren, der dann aber daran keine Freude gehabt hätte. Meiner Ansicht nach ist der kein rechter Skilehrer, der seinen Schülern für ihr Geld einfach den Telemark und den Kristiania in die Knochen hämmert; er muss ihnen auch vermitteln können, wie man mit diesen Dingen sich Freude verschafft. Und das kann eben auf verschiedene Weise geschehen. Darum kann man auch nicht einfach sagen, es sei unnütz oder gar gefährlich, erst mit 50 oder 55 Jahren skifahren zu lernen. Ein Fünfziger kann sich ruhig noch an diesen Sport wagen, wenn er nicht gerade einen Herzfehler oder sonst ein Gebrechen hat. Er kann es auch dann wagen, wenn er mit den Jahren nicht nur in die höhern Einkommensklassen, sondern auch in die höhern Gewichtsklassen gerutscht ist. Ich sehe nicht ein, warum dicke Leute nicht ebensoviel Freude am Skifahren haben könnten als andere. Zugegeben: es ist anstrengender, 100 Kilo aus der selbstgeschaffenen Badewanne wieder auf die Beine zu stellen als nur 70, schon weil die Badewanne des Hundertkilomannes tiefer wird. Aber, wenn der Hundertkilomann aus der tausendsten Badewanne heraussteigt, wird er erstaunt merken, wieviel leichter das jetzt geht, denn ein Teil seines überflüssigen Fettes ist verschwunden und ein Teil durch Muskeln ersetzt worden. Nur darf der Dicke den edlen Skisport nicht zu einer gewaltsamen Entfettungskur missbrauchen wollen, sonst geschieht ihm ganz recht, wenn ein Muskelkater und eine in Unordnung gebrachte Gesundheit ihm die Freude verderben. Auch darf der Dicke, besonders wenn er nicht mehr sehr beweglich ist, sich nicht alles spielend leicht vorstellen, sonst wird er enttäuscht.

Natürlich wird auch schon einer, der mit 40 Jahren zum erstenmal auf die langen Bretter steht, nie mehr so ganz mit ihnen verwachsen, und wer mit 50 oder 60 Jahren diesen Sport beginnt, muss sich bewusst sein, dass seine Knochen nicht mehr elastisch sind und dass er mit seinen Kräften mehr haushalten muss als ein 25jähriger. Ein junger Kerl sucht meist einfach eine Gelegenheit, seine überschäumenden Kräfte zu verwenden, ihn reizt die Mühe des Auf-

Man ahnt es . . .
er trägt
cosy

Spörtler u. auch Berufsleute tragen die Cosy-Combinaison, die an Hals und Armen weit offen ist und auch der raschesten Bewegung freies Spiel lässt. Verschiedene Sportsmannschaften wurden mit dieser hochklassigen Cosy-Qualität ausgerüstet.

Was soll ich „ihm" schenken?

. . . so heisst es oft.

Krawatten — sehr praktisch; einen Ring — liebe Erinnerung. Was ihn aber am meisten freut, das sind Tabakwaren von DÜRR!

Qualitäts-Zigarren, Zigaretten, Tabake, Zigaretten-Spitzen, Feuerzeuge Tabakbeutel

Fachpersonal prüft Ihre Wünsche, macht Ihnen Vorschläge, denn Ihr Geschenk soll Freude auslösen.
Reservierung und Ablieferung auf den gewünschten Tag.

BLES

A. Dürr

AKTIENGESELLSCHAFT
Bahnhofstrasse 69 ZÜRICH Bahnhofplatz 6

BÜCHER, DIE FREUDE MACHEN

WILHELM SPEYER

KREUZFAHRER

164 Seiten. Leinen Fr. 4.—

Das seltsame Erlebnis eines Italienfahrers, dem in Assisi das gleiche Schicksal widerfährt, wie einem seiner Vorfahren. Eine Arbeit von stärkster Eigenart.

LETZTE REIFE

Neue Folge

Novellen von Robert Faesi, Alfred Huggenberger, Cécile Lauber, Cécile Ines Loos, Hugo Marti, Hans Albrecht Moser, Emanuel Stickelberger.

256 Seiten. Geheftet Fr. 4.— Leinen Fr. 6.—

Die abgeklärte Art, mit der diese lebenserfahrenen Schriftsteller von den ewigen Dingen schreiben, die die Beziehungen der Menschen bestimmen und ordnen, von den Regungen und Kräften des Herzens, die sie bewegen, vom Sinne menschlichen Lebens und seinen unendlichen Verstrickungen, macht die Lektüre dieser Sammlung zu einem reichen inneren Gewinn.

IM KAMPF UM DEN BERG

Das Ergebnis eines Wettbewerbes im Mitgliederkreis des S.A.C. und des D. Oe. A. V.

192 Seiten. 9 Abbildungen. Leinen Fr. 6.—

In erstaunlich vielseitiger Abwandlung ist hier erzählt, was der Bergsteiger alles erlebt. Unter den Verfassern sind einige der bekanntesten Alpinisten mit ihren bewundernswerten Leistungen vertreten.

PAUL BEKKER

WANDLUNGEN DER OPER

192 Seiten. Leinen Fr. 6.—

Eine zusammenfassende Überschau über die Oper von Gluck bis heute. Beethoven, Wagner, Bizet, Verdi, aber z. B. auch die deutsche Volksoper, sind glänzende Höhepunkte der Darstellung. Die schönste Gabe des Jahres für alle Musikfreunde.

ALFRED FANKHAUSER

MAGIE

Versuch einer astrologischen Lebensdeutung

250 Seiten. Geheftet Fr. 6.—, gebunden Fr. 8.—

Was ist Magie und was bedeutet sie für den modernen Menschen? Um diese Fragen geht es in diesem Buch. Mit welch tiefgründiger Sachkenntnis der Verfasser das Material zusammengetragen hat, wobei er alte wertvolle Lebensweisheit vom Hokuspokus scharf trennt, ist bewunderungswürdig.

ORELL FÜSSLI VERLAG, ZÜRICH

stieges und das Hochgefühl der sausenden Fahrt, er findet im Rhythmus des Schwunges das Erlebnis der Bewegung und der eigenen Kraft. Der Ältere dagegen will weniger sich ausgeben als beschaulich geniessen; ihm sind die Ski nicht Mittel, um überschüssige Energien auszutoben, sondern Weg zur Ruhe, zur Schönheit, vielleicht zur Einsamkeit. Gefährlich ist der Skisport also auch für alte Leute nicht. Gefährlich kann aber der Übereifer werden, mit dem oft gerade ältere Anfänger an die Sache herangehen. Hier muss man vor allem warnen vor der Ausführung grösserer Touren, die dann zu sehr ermüden, so dass von einem Genuss keine Rede mehr ist und dem Skisport mehr geschadet als genützt wird.

Aber auch Kinder muss man immer wieder vor der Ausführung zu schwerer Touren abhalten. Hier sind die Erwachsenen oft sehr unvernünftig. Wenn zwar eine Mutter aus Eitelkeit ihren dreijährigen Sprössling auf die Ski stellt, so wird damit kein grosser Schaden angerichtet; wenn aber 10- und 11jährige auf grössere Touren mitgenommen werden, so schadet ihnen das nur dann nicht, wenn sie wirklich schon an die Berge gewohnt sind und man vor allem Tempo und Ruhezeit genau ihren Kräften anpasst. Und das ist für den Erwachsenen nicht leicht. Vor allem darf man nicht auf die Kinder selbst hören, denn was ein rechter Bub ist, wird natürlich nie zugeben wollen, dass man zu rasch steige oder dass er müde sei. Ich muss gestehen, dass ich selber schon mit meinem kleinen Bruder, der doch nicht bergungewohnt ist, auf Touren ein unvernünftiges Tempo eingeschlagen habe ohne es zu merken, d. h. ich habe ihn nicht gebremst, wenn er vorausrennen wollte, so dass er am Abend dann übermüdet war.

Auf dem Übungsfeld ist die Gefahr der Übermüdung kaum vorhanden, und 8–10jährige nehmen meist mit sehr gutem Erfolg Skistunden, wenn der Lehrer auch nur einigermassen Verständnis hat und die Übungen den kleinern Kräften und dem grössern Abwechslungsbedürfnis der kleinen Schüler anpasst.

Wert und Unwert der Trockenskikurse

Aber auch auf die körperlichen Fähigkeiten seiner erwachsenen Zöglinge muss man immer ein wachsames Auge haben. Immer wieder muss man die Beobachtung machen, dass auch solche Leute, die beleidigt wären, wenn man sie in die oben geschilderte Kategorie der Bauch- und Sitzmenschen einreihen wollte, nicht das nötige körperliche Training besitzen. Vor allem genügt es natürlich nicht, wenn man so rasch vor den Ferien ein paarmal in den Trockenskikurs geht. Ein Trockenskikurs ist sicher etwas Schönes, besonders für die Damen, die da schon vor Saisonbeginn mit Skischuhen in der Stadt herumlaufen können. Er mag meinetwegen sogar auch nützlich sein, aber nur dann, wenn der Kursteilnehmer ganz genau weiss, dass er hier nur seinen Körper auf die Beanspruchungen vorbereitet, die er nachher im Schnee aushalten muss. Ich kenne Fälle, wo Leute direkt aus einem Trockenskikurs auf den Schnee kamen, im guten Glauben, sie hätten nun doch schon etwas gelernt, und denen dann die Erkenntnis, dass das Ding in der Praxis eben doch ganz etwas anderes sei, so sehr alles Selbstvertrauen raubte, dass die Ausbildung stark gehemmt wurde. Viel lieber habe ich einen durchtrainierten Kerl, der noch nicht weiss, ob Telemark etwas zum Essen oder zum Trinken sei als einen Schwächling, der meint, die paar Körperverrenkungen, die er in der Gerberlohe machte, seien Skifahren gewesen.

Damit soll keineswegs der Wert eines gutgeleiteten Trockenskikurses herabgesetzt werden. Lieber ein Trockenskikurs, als gar kein körperliches Training. Grundfalsch ist eben nur die Meinung, man sei trainiert, wenn man sich einmal im Trockenkurs einen tüchtigen Muskelkater geholt habe. In unserer herrlichen Zeit der Rationalisierung und des Spezialistentums möchten die meisten Leute nur so rasch vor der Tour oder vor den Ferien durch ein paar fein ausgeklügelte Übungen jene Muskeln in Form klöpfen, die voraussichtlich gebraucht werden. So einfach geht das aber nicht. Der Skisport will den ganzen Mann. Wenn mich einer fragt, wann er dann mit dem Training beginnen soll, dann lache ich

Sie können Löw-Skischuhe in jedem guten Schuhgeschäft ansehen u. probieren. Sollte Ihr Schuhhändler sie nicht führen, bitte, verlangen Sie das Bezugsquellenverzichnis von

Arnold Löw A.G., Oberaach

Fabrik der Löw und Prothos Schuhe

Man ahnt es . .
sie trägt *cosy*

Die Dame wählt sich für ihr COSY–Unterkleidchen den Schnitt, der ihr am besten zusagt und wechselt, je nach der Jahreszeit, nur das Material: Fil d'Ecosse oder Wolle.

Kleiderstoffe

für Herren- und Damenkleider bemustern wir Ihnen auf Verlangen sofort und franko

Fabrikpreise

Annahme von Wollsachen

Tuchfabrik Schild AG
Bern und Liestal

ihn aus : Gar nicht aufhören sollen Sie ! Wohlverstanden, wenn ich hier von Training rede, so denke ich nicht etwa an jene klug aufgebaute und harte Schule, in der ein Wettkämpfer auf einen bestimmten Zeitpunkt hin seinen Körper zur einmaligen Höchstleistung heranzieht, sondern einfach an jenes Mass von Bewegung, das dem gesunden Menschen nun einmal nottut, wenn er sich in seiner Haut wohl fühlen soll. Man darf sich nur nicht mit den langen Brettern zum Sommerschlaf legen: ich steige seit Jahren im Frühling von den Skihosen direkt in die Badehosen um mit einem Bein, und mit dem andern von den Skischuhen in die Bergschuhe. Versucht es einmal, rafft euch auf, schwimmt über Mittag eure tausend Meter, statt auf tausend zu jassen, geht am Sonntag zur Stadt hinaus, schämt euch nicht, einmal durch den Wald zu rennen wie ein junger Hund, schämt euch nicht, mit Kindern zu spielen, Fangis und Versteckis und Ball und Ringtennis, lasst's euch nicht verdriessen, einmal mit schwerem Sack aufwärts zu stapfen bis euch, tropf, tropf, die hellen Perlen edlen Schweisses von der Stirn hüpfen ! Ihr werdet erstaunt sein. wie gut ein Durst tut, der nicht nur von scharfen Speisen stammt, und wie wohlig eine Müdigkeit ist, die nicht nur von städtischer Arbeitshast herrührt!

Und wer unmerklich über Sommer doch eingeschlafen ist, der lasse sich früh wecken von der Vorfreude auf die kommenden Skitaten, und wem die sonntägliche Wanderung nicht genügt, der mache mit am Radio-Frühturnkurs, und wer unbedingt noch eine besondere Skiübung haben muss, um seine Vorfreude recht zu kosten, der bedenke, dass die Fussgelenke (und besonders jene der Damen, die immer hohe Absätze tragen) allermeist zu wenig kräftig und zu wenig beweglich sind : er stehe flach mit beiden Fußsohlen auf den Boden und wippe federnd mit den Knien, ohne aber etwa die Fersen zu heben, bis ihm vorkommt, er habe Kugellager in den Gelenken und Stahlfedern in den Muskeln. Immer aber muss man wiederholen: bringt nicht nur ein paar Spezialmuskeln aufs Übungsfeld, sondern einen ganzen Körper !

Wer müde ist, lernt nichts mehr

Das mangelnde Körpertraining ist eigentlich der Hauptgrund, dass Skifahren bei vielen Leuten als schwer erlernbarer und gefährlicher Sport angesehen wird. Wenn jemand nach der ersten Stunde schon müde ist, so schickt man ihn am besten sofort heim. Denn wer müde ist, lernt nichts mehr, und da er sich in der Regel selbst nicht eingestehen will, woher seine vielen Stürze und falschen Bewegungen kommen, ärgert er sich und verdirbt damit in einer Viertelstunde mehr als er vorher in zwei Stunden lernte. Und wer am ersten Tag im Eifer nicht auf die Anzeichen der Ermüdung achtet, hat am andern Tag einen tüchtigen Muskelkater und behauptet dann meist, nun habe er richtig Ischias, Rheumatisch und weiss ich was alles erwischt. Ich habe schon oft lachen müssen, wenn ich sah, wie perplex oft auch recht gebildete Leute der Tatsache eines ganz simplen Muskelkaters gegenüberstehen. Einer ging sogar einmal zum Arzt, weil er ganz bestimmt die Symptome der Blinddarmentzündung an sich wahrzunehmen glaubte. Solche Leute brauchen dann natürlich mehr als vier Tage, bis sie hinter die Kunst des Telemarks kommen. Aber die beklagen sich deswegen auch gar nicht und sind froh, wenn man sie nicht zu rasch von einer Übung zur andern treibt. Übrigens kann man Übungen gleichen Schwierigkeitsgrades so mannigfach variieren, dass auch der Ungeduldige nichts von Langeweile merkt.

Es gibt natürlich auch langweilige Skilehrer, und ich habe mich auch schon für meine Kollegen geschämt, wenn ich sehen musste, wie einer mit seinem Opfer bis zur Bewusstlosigkeit am gleichen Hängchen die gleiche Uebung vollführte. Wenn man es richtig anstellt, kann man nämlich auch auf einem sehr kleinen Raume sehr viel Abwechslung schaffen; nur muss man dann vor der Stunde ein genaues Programm machen und vor allem das Gelände besser kennen als seinen Hosensack. Und sobald der Schüler auch nur einigermassen stemmen kann, ist er reif, um eine kleine Reise zu bestehen, denn das tut ihm gut, wenn er merkt, dass er nun schon einen steilen Hügel hinaufkommt, dass er auch in ein kleines Tobel hineinfahren kann,

Man fühlt es .....

dass die

Dr. Lahmann - Unterkleidung für die kalten Tage das einzig Richtige ist. Mollig warm hält sie den Körper und bietet daher besten Schutz gegen Erkältung. Unter der grossen Auswahl der neuen Modelle für Damen, Herren und Kinder finden Sie stets das Passende.

Verkaufsstellen-Nachweis und Prospekte kostenlos durch die alleinigen Hersteller

Lahco AG. Baden (Aargau)

Lahco - Wäsche · Sporthemden · Pullovers · Badeanzüge

Attenhofers neue Ski-Bindung

erlaubt dem Fuss beim Aufstieg ungehindertes Abrollen ohne Ermüdung und Wadenkrampf — bei der Abfahrt gibt sie durch verstärkten Diagonalzug bessere Führung und das Gefühl, mit dem Ski verwachsen zu sein.

Jedes Sportgeschäft zeigt Ihnen diese neue Alpina-Diagonal-Bindung.

Illustrierte Broschüre gratis durch

A. Attenhofer, Zeltweg 61, Zürich

wenn man ihm zeigt, wie man über ein Bächlein kommt oder über einen Zaun. Wenn er den Stemmbogen richtig beherrscht, so soll er ruhig einmal eine kleine Tour machen; mehr als bremsen und die Richtung ändern muss man dazu ja nicht können. Und mit seiner zunehmenden Fahrsicherheit wird auch sein Appetit auf Schwünge wachsen.

Vor allem wird ihm dann jene Enttäuschung erspart bleiben, die vielen Anfängern oft geradezu für eine Weile den Verleider bringt, wenn sie zu lange auf dem Uebungsfeld bleiben und nachher auf der ersten Tour schmerzlich erfahren müssen, dass in unbekanntem und wechselndem Schnee und Gelände die Sache eben wieder ganz etwas anderes ist.

* * *

Schlussbemerkung: Ein weiterer Beitrag des gleichen Verfassers über die Technik des Skifahrens erscheint in der nächsten Nummer.

Die neuzeitliche

Kranken-Versicherung

mit freier Arztwahl

ohne Krankenschein

UNION GENF

Versicherungsgesellschaft

Burger's Sandblatt Stumpen