UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport

Heydebrand und der Lasa, Leopold von

Wien [u.a.], 1886

Das Fussgehen.

urn:nbn:de:hbz:466:1-61140

Visual Library

DAS FUSSGEHEN.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

2. Sportarten, welche eine Ortsveränderung bedingen.

DAS FUSSGEHEN.



eibesübungen, mit denen jeglicher Sport verbunden ist, und vornehmlich die Bewegung in freier Luft, sind für die gesammte menschliche Gesellschaft, für die jetzige und für die künftigen Generationen von unberechenbarem Werthe. Durch die Leibesübungen wird das Gleichgewicht zwischen der

Geistesthätigkeit und der nothwendigen körperlichen Bewegung vermittelt. Und da man jede körperliche Uebung, die man in seinen Mussestunden mit Vorliebe betreibt, ohne ein Gewerbe daraus zu machen, als einen Sport ansieht, so hat ein systematisch betriebenes Fussgehen sicher die Berechtigung, als ein Sport zu gelten. Es gehört auch zu denjenigen Leistungen, welche man unter dem englischen Ausdruck „Pedestrianism" zusammenfasst.

Da nun aber der Pedestrianismus, das Gehen und Laufen einer oder mehrerer Personen gegeneinander oder gegen Zeit und das Springen in die Höhe und in die Weite, sowohl auf der Stelle, wie in Verbindung mit dem Wettlauf, wie derselbe jetzt von Engländern und Amerikanern betrieben wird, nach unseren Begriffen nicht als ein für Damen geeigneter Sport anzusehen ist, so haben wir diesen Abschnitt auch unter die Bezeichnung „Fussgehen" gestellt und damit von vorneherein ausgedrückt, dass wir Wettlaufen und Wettspringen nicht als Damensport gelten lassen.

Aber auch unter dem Fussgehen unserer Damen wollen wir nicht das Wettgehen der Engländer auf unglaubliche Entfernungen in enorm kurzer Zeit verstanden wissen, sondern das Zurücklegen angemessen weiter Strecken zur Kräftigung der Gesundheit, was allerdings bis zur Ermüdung gesteigert werden kann, aber niemals bis zur

Uebermüdung getrieben werden darf. Die Bewegung soll eine naturgemässe in einem lebhaften Schritte sein, dessen Tempo und Dauer stets in richtigem Verhältniss zu der mehr oder minder kräftigen Körperconstitution der ausübenden Dame stehen muss.

Da der Körper bei einer gesteigerten Bewegung im Gehen in eine richtige Transpiration geräth, welche naturgemäss zur Ausscheidung krankhafter, etwa im Körper angesammelter Stoffe führt, so erreicht man durch das Gehen auf natürlichem Wege dasjenige, was man durch Dampf- und andere Bäder künstlich und forcirt herzustellen sucht.

Es giebt Störungen im Organismus, für welche sich Landaufenthalt, Bäder und körperliche Bewegung durch den Betrieb verschiedener Sportarten in den meisten Fällen nicht als genügend erweisen, die unbedingt eine andauernde Bewegung in der ozonreichen Luft der Berge verlangen, und derartig leidende Personen können in heutiger Zeit, wo man durch die Eisenbahnen kaum noch Entfernungen kennt, leicht und auf angenehme Weise Linderung ihrer Leiden und Genesung finden. Jede rationelle Bewegung, sei es nun am Meeresstrande oder im Lande, in der Ebene oder in den Bergen, ist an sich schon dem Körper zuträglich; wenn man aber mit der Bewegung das Einathmen der wunderbar stärkenden ozonreichen Luft der Berge verbinden

kann, so erreicht man sicherlich besser und schneller seinen Zweck, und darüber herrscht wohl kein Zweifel, dass Fusstouren in den Bergen unterhaltender sind als im flachen Lande, aber sie sind auch anstrengender. Ferner darf man nicht glauben, dass man einfach sagen kann, morgen will ich eine Reihe von Fusstouren beginnen, und dass man nur nöthig hat, sich auf den Weg zu machen und täglich 8 bis 10 Stunden zu gehen. Zu einem solchen Unternehmen gehört eine Vorbereitung, ein Training, wenn man nicht möglicherweise anstatt des Nutzens Schaden ernten will.

Der Training.

Zu jeder anstrengenden Leistung, welche ein lebendes Wesen ausführen will oder auszuführen bestimmt ist, gehört eine vernunftgemässe Vorbereitung, damit durch die ungewohnte Anstrengung dem Körper kein Schaden zugefügt werde. Diese Vorbereitung, welche in einer systematisch gesteigerten Uebung der Kräfte im Allgemeinen und der bei dem speciellen Zweck vornehmlich angestrengten Muskeln, Sehnen und inneren Organen im Besonderen besteht, nennt man Training. Da nun der Training zu allen körperlichen Uebungen in den allgemeinen Umrissen ziemlich derselbe ist und zu jeder der verschiedenen Sportarten nur zur Ausbildung der durch dieselbe besonders in Anspruch

genommenen Organe eine Modification erleidet, und da das Fussgehen bei jedem Training stets eine grosse und wichtige Rolle spielt, so halten wir diese Stelle für die geeignete, um etwas eingehender über das Thema zu reden.

Niemand wird darüber im Zweifel sein, dass von mehreren Personen, welche gemeinsam die gleiche, die körperlichen Kräfte in Anspruch nehmende Leistung auszuführen unternehmen, diejenige am leichtesten und mit der geringsten Anstrengung die Aufgabe lösen wird, welche in dem Geschäft die meiste Uebung besitzt. Am besten kann man sich bei jeder Bergpartie von der Richtigkeit dieser Behauptung überzeugen, wenn man nur beobachtet, wie der Führer, in der Regel noch mit dem ganzen Gepäck der Reisenden beladen, ohne jede Anstrengung voransteigt, während diese, wenn sie eben nicht zu dem Vorhaben geübt sind, nur mit Mühe hinter ihm herkeuchen. Hierin liegt schon der klare Beweis für die Nothwendigkeit der Uebung, für die Nothwendigkeit des Trainings.

Wer ohne vorhergegangene Uebung eine andauernde Fusstour, vornehmlich im Gebirge unternehmen wollte, würde sehr bald eine Enttäuschung nach der anderen erleben und wahrscheinlich schon nach kurzer Wanderung missmuthig das ganze Unternehmen an den Nagel hängen.

Es ist eine durch die Erfahrung festgestellte Thatsache, dass kein Thier in dem Masse durch

den Training gekräftigt wird, als der Mensch, dass keines eine so lange und so strenge Vorbereitung mit Vortheil auszuhalten im Stande ist, dass sich aber auch bei keinem der Unterschied in den Leistungen eines trainirten und eines untrainirten Individuums in so auffallender Gestalt geltend macht, wie beim Menschen. Er ist nicht allein zur Ausführung der durch den Training bedingten Kraft- und Bewegungsübungen befähigt, sondern dieselben gewähren ihm auch Vergnügen und fördern sein allgemeines Wohlbefinden. Jeder, der die Gesundheit zu schätzen weiss, hat sich stets an den Grundsatz zu halten, niemals ein Unternehmen zu beginnen, zu welchem Kraft und Geschicklichkeit erforderlich sind, bevor er sich durch den Training nicht so gestärkt hat, dass er die Aufgabe ohne irgend nachtheilige Folgen zu lösen im Stande ist. Beispielsweise kann eine Dame in guter Condition eine Turnübung mit Aufbietung der ganzen Kraft bis zur Ermüdung ausführen und nach einigen Momenten der Ruhe ist sie wieder so vollständig erholt, dass sie sich nach einer halben Stunde ohne jeden Schaden derselben Anstrengung noch einmal unterziehen kann, während sie ohne Condition von derselben Uebung bis zur Ohnmacht angegriffen sein würde und zur Wiederbelebung der Kräfte ein stärkendes Mittel zu sich nehmen müsste, ohne dass an eine erneute Anstrengung zu denken wäre.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Um sich des Trainings zu unterziehen, muss man vollkommen gesund sein; Krankheit schliesst jede anstrengende Uebung aus, aber auch eine Person mit gesundem Körper, die sich vielleicht durch eine ungeeignete Lebensweise nicht wohl fühlt, muss vor Beginn des Trainings erst vollkommen hergestellt sein, und das ist häufig eine schwierige Aufgabe, weil dieselbe nicht allein das Geschick erfordert, den Fehler zu erkennen, sondern auch die grosse Selbstüberwindung, das zu unterlassen, was vermieden werden muss. In der Aussicht auf den Genuss des bevorstehenden Sport entschliessen sich in der Regel verständige Damen zum Aufgeben des als schädlich befundenen Lieblingsgenusses und unterziehen sich den Regeln des Trainings mit der Gewissenhaftigkeit eines Einsiedlers.

Für den Damensport ist selbstverständlich kein so strenger Training erforderlich, wie für die Theilnehmer an dem Wettrudern der englischen Universitäten oder ein Wettschwimmen der Miss Beckwith von 8 bis 10 Stunden, aber zur Ausübung eines jeden, wenn auch weniger anstrengenden Sport, ist, wie gesagt, eine rationelle Vorbereitung erforderlich, wenn die betreffende Dame einen angenehmen Genuss von demselben haben und nicht von den Anstrengungen leiden will. Steht beispielsweise eine längere Gebirgstour in Aussicht, bei welcher täglich während 8 bis 10 Stunden zu gehen

ist, so werden die daran theilnehmenden Damen entschieden gut thun, wenn sie sich durch einen gelinden, angemessenen Training für das Unternehmen vorbereiten, und sie werden für die kleinen Entbehrungen und die Anstrengungen, denen sie sich während desselben unterziehen, bei der Fusstour selbst reichliche Belohnung finden, indem sie dieselbe ohne jede Anstrengung ausführen und in Folge dessen in jedem Augenblick den sich ihnen bietenden Genuss mit vollen Zügen einschlürfen können, während diejenigen, welche keine Zeit auf die Vorbereitung verwendeten, häufig gezwungen sein werden, sich zurückzuziehen, den Genüssen zu entsagen und vornehmlich des Abends bereits der Ruhe pflegen müssen, wenn die Anderen noch in dem Genusse der herrlichen Abendkühle schwelgen. Zu einem solchen Training gehört die Entfernung des etwa vorhandenen und die Athmungsorgane behindernden Fettes, wozu eine gewisse Diät erforderlich ist, und die Uebung in andauerndem Gehen. Von einem solchen Schwitzen und einer so strengen Diät, wie sich ein Jockey unterziehen muss, um ein Rennpferd mit einem sehr niedrigen Gewicht mit einiger Chance in einem bestimmten Rennen reiten zu können, ist natürlich im Training einer Dame für eine Fusstour nicht die Rede, aber einiger Entbehrungen wird sie sich doch schon unterziehen müssen.

In erster Linie muss die Verdauung eine regelmässige sein, weil von dieser die wichtigen Func-

tionen der Leber abhängig sind. Sobald sich in dieser Beziehung Unregelmässigkeiten zeigen, ist es rathsam, mit Rhabarber in angemessenen Dosen nachzuhelfen. Da ein Wohlbefinden vorausgesetzt wird und der Training die Gesundheit von Tag zu Tag mehr befestigt, so dürften andere Medicamente schwerlich zur Anwendung gelangen.

Eine vorhandene und störende Fettablagerung wird durch Schwitzen entfernt, welches entweder auf natürlichem oder auf künstlichem Wege erzeugt wird.

Zum natürlichen Schwitzen kleidet sich die Dame recht warm, bindet ein wollenes Tuch um den Hals, bedeckt auch die Arme gut und zieht wollene Handschuhe an. In dieser Bekleidung wird ein ziemlich schneller Spaziergang von einigen Kilometern genügen, um eine ausgiebige Transspiration hervorzurufen, welche, nach Hause zurückgekehrt, noch durch Niederlegen auf einem Canapé und festes Zudecken mit Federbetten ein bis anderthalb Stunden unterhalten wird. Nach dieser Zeit wird der Körper entkleidet, gut abgetrocknet, fest frottirt und darauf wieder der gewöhnliche Anzug angelegt.

Ein künstliches Schwitzen wird entweder durch ein Dampfbad oder besser noch durch eine kalte Einwickelung erzeugt. Der entkleidete Körper wird mit den Armen am Leibe bis zum Halse in ein nasses, halb ausgerungenes Leintuch und darüber in wollene Decken gehüllt und bis zum Kinn fest eingedeckt. Nach etwa 15 Minuten tritt eine Re-

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

action und ausgiebiger Schweiss ein, den man eine bis anderthalb Stunden andauern lässt. Darauf werden Decken und Leintuch entfernt und der Körper wird mit kaltem Wasser begossen, oder man steigt in eine Wanne mit kaltem Wasser; dann lässt man sich trocken reiben und zieht sich an. Bei dieser Art des künstlichen Schwitzens ist man weniger Erkältungen ausgesetzt und dieselbe greift auch den Körper weniger an, als das natürliche Schwitzen. Es erzeugt ebenfalls eine lebhafte Athembewegung und hat den Vortheil, dass man leichter als beim Gehen den Grad des Schwitzens reguliren kann; dahingegen veranlasst es bei häufiger Wiederholung gern die Bildung von Geschwüren; man darf es deshalb nicht öfter als ein- oder höchstens zweimal in der Woche anwenden. Jedenfalls ist das Schwitzen durch eine kalte Einwickelung viel mehr zu empfehlen, als das nächtliche Schwitzen durch Einnehmen von Medicamenten, eine Methode, von der man in neuerer Zeit auch vollständig zurückgekommen ist.

Ausser diesen je nach Erforderniss periodisch zur Anwendung gelangenden Mitteln besteht der Training im täglichen Gehen sich nach und nach immer steigernder Entfernungen und im Einhalten einer angemessenen Diät ungefähr in der Art, wie die nachstehende Tageseintheilung angiebt.

Nachdem eine Schale nicht zu starker Thee eingenommen ist, wird ein Spaziergang von einer

halben Stunde gemacht, der zur Verarbeitung der im Körper etwa noch vorhandenen Speisereste und zur Anregung des Appetits zum Frühstück dient. Das Frühstück kann aus einem Stück auf dem Rost gebratenen Rind- oder Schöpsenfleisch und einem Stückchen gerösteten Weizenbrot bestehen. Hierbei möchten wir bemerken, dass die so häufig ertheilte Anweisung, nicht ganz durchgebratenes Fleisch, gemeiniglich unter der Bezeichnung „halb englisch" bekannt, sei besser als ein vollkommen gebratenes Stück, nicht stichhaltend ist. Beim Braten am scharfen Feuer bildet sich sofort eine Kruste, welche das Ausfliessen des Saftes verhindert. Sobald aber kein Saft verloren geht, dann ist kein Grund vorhanden, warum man das Fleisch auf dem Rost nicht sollte durchbraten lassen, deshalb braucht es noch immer nicht ausgedorrt sein. Viele Personen haben einen solchen Widerwillen gegen Fleisch, welches im Inneren noch rohe Stellen hat, dass sie es unter keinen Umständen geniessen, und bei einer verständigen Zubereitung kann das Fleisch gar und dabei doch saftig sein.

Als Getränk zum Frühstück ist wieder eine Schale nicht zu starker Thee besser als Kaffee, Cacao oder Chocolade. Butter, Saucen und alle Gewürze, mit Ausnahme von Pfeffer und Salz, sind zu meiden.

Nach dem Frühstück bleibt der im Training befindlichen Dame eine Stunde zur Beschäftigung

nach ihrem Belieben überlassen, aber um 11 Uhr muss sie zum Ausgang angezogen sein. Ueber den Anzug selbst ist nichts weiter zu erwähnen, als dass er bequem sein muss. Zur Fussbekleidung eignen sich am besten lederne Schnürstiefel, so weit, dass der Fuss freie Bewegung in denselben hat, mit sehr starken Sohlen und ganz niedrigen, breiten, sogenannten englischen Absätzen. Der Strumpf ist am besten von Wolle. Die ersten Ausgänge beginnen mit einer Stunde und steigern sich täglich, so dass sie sich nach Verlauf von einer Woche schon von 11 bis 2 Uhr Nachmittags ausdehnen. Der Unterhaltung wegen empfiehlt es sich, die Spaziergänge stets in Begleitung zu machen, weil man bei anregender Conversation gar nicht bemerkt, wie schnell die Zeit vergeht.

Das Mittagessen besteht in der Hauptsache wieder aus gebratenem Rind- oder Schöpsenfleisch, zur Abwechselung ist auch wohl ein gedünsteter Schöpsenschlägel gestattet, aber Kalb- und Schweinefleisch, sowie gesalzenes Rindfleisch und Schinken sind ebenso wie Enten und Gänse zu meiden. Dahingegen sind gebratene Hühner, Rephühner und Fasanen, sowie alles Wild, wenn es ohne Sauce und süsse Compots genossen wird, eine sehr zu empfehlende Nahrung während der Zeit des Trainings. Die Gemüse, welche die Jahreszeit bietet, sind mit Ausnahme von Gurken und allen Rüben gestattet, jedoch von Erdäpfeln nur einer oder zwei zu jeder

Mahlzeit. Ein Stückchen Brot ist erlaubt und als Getränk etwas Rothwein oder Sherry mit Wasser und nach Tisch ein kleines Glas von diesen Weinsorten oder auch ein Gläschen Portwein. Unterzieht sich eine Dame einem längere Zeit andauernden Training, so muss man trachten, eine möglichst grosse Abwechselung in den Küchenzettel zu bringen, denn *toujours perdrix* wird sehr bald lästig. Bei der geringen Anzahl der erlaubten Speisen ist ein wechselndes Menu nur schwer herzustellen und aus diesem Grunde nimmt man dann seine Zuflucht zu den weniger fetten Seefischen und dann und wann zu einem kleinen Kuchen mit einem Teig aus Brot, Milch und Eiern und einigen eingekochten frischen Früchten. Eine solche Speise darf aber nicht täglich, sondern nur gelegentlich als ein Gaumenreiz genommen werden. Die Hauptbestandtheile der Mahlzeit bleiben immer Rind- und Schöpsenfleisch mit etwas Brot und Suppe und alles Andere gelangt nur zur Anwendung, wenn eine Abwechselung dringend geboten erscheint.

Nach Tische darf man sich eine oder zwei Stunden Ruhe gönnen und sich auch wohl auf das Canapé niederlegen. Erfahrungsgemäss leidet die Schnelligkeit durch ein zu langes Gehen und wer sich zum Wettlauf trainirt, darf seine Ausgänge täglich nicht über drei bis vier Stunden ausdehnen; da es bei dem Training der Damen aber nicht auf Schnelligkeit, sondern auf Dauer ankommt, so ist

ein nochmaliger Ausgang nach der Nachmittagsruhe angezeigt und hängt dessen Ausdehnung ganz von der Disposition der Dame ab.

Die Stunde des Nachtmahls ist in der Regel 8 Uhr, und dasselbe besteht am besten aus einem Teller Suppe mit einem Stückchen gerösteten Brot. Zarte Naturen bedürfen jedoch zuweilen einer kräftigeren Nahrung und für solche ist wohl etwas kaltes Fleisch oder ein Ei und ein Gläschen Portwein oder Sherry angezeigt, weil zu einer andauernden Leistung in erster Linie auf die möglichste Steigerung der Kräfte Bedacht genommen werden muss.

Unbedingt feststehende Regeln sind übrigens nicht aufzustellen, denn die Einwirkung der einzelnen Speisen ist nach der verschiedenen Individualität stets sehr verschieden und die Hauptaufgabe besteht in der Beobachtung von deren Wirkung in Bezug auf die Steigerung der Kräfte und die Wahl derjenigen, welche am besten anschlagen. Aus diesem Grunde darf das Vorstehende auch nur als ein allgemeiner Umriss der für den Training erforderlichen Lebensweise angesehen werden. Wenn eine Dame durch drei oder vier Wochen vor dem Antritt einer beabsichtigten ausgedehnten Fusstour ins Gebirge ihr Leben möglichst nach den gegebenen Vorschriften einrichtet, so wird sie schon im Laufe dieser Zeit eine Steigerung ihrer Kräfte, sowie des allgemeinen Wohlbefindens bemerken und der

Genuss bei der Fusstour selbst wird ein ungestörter und grosser sein, weil sie sich durch keine der täglichen Anstrengungen ermüdet und angegriffen fühlen wird, und sie alle die sich ihr bietenden Eindrücke in ganzem Umfange zu geniessen im Stande ist.

Die Gebirgstour.

Auf die angegebene Art vorbereitet, ist auch die Dame aus dem flachen Lande zu jeder Gebirgstour befähigt und wird das Reisen zu Fuss jedem anderen vorziehen, denn das Gehen an sich stärkt Sehnen und Muskeln, es wird ihr Bedürfniss und gewährt ihr in der schönen Gegend und in der gesunden Bergluft ein besonderes Vergnügen.

Obgleich wir das Fussgehen als Sport und nicht die Promenaden der Sommerfrischler im Gebirge im Auge haben, so möchten wir doch für Diejenigen, welche vielleicht ihren Training vor einer grösseren Tour in den Bergen in der Sommerfrische auszuführen gedenken, einige kurze hierauf bezughabende Bemerkungen einfliessen lassen. Vor Allem muss die fashionable Lebensweise der grossen Städte und der besuchten Badeorte, in denen man sich bis tief in die Nacht hinein unterhält, dafür aber auch bis tief in den Tag hinein schläft, aufgegeben werden. Man steht Morgens spätestens um 7 Uhr auf und eilt ins Freie, um die würzige und nervenstärkende Morgenluft zu geniessen. Ist

der Aufenthalt an einem See, so meide man die Nebel, welche in der Frühe immer auf dem Wasser liegen, und wende seinen Morgenspaziergang den Höhen zu. Nach dem Frühstück begebe man sich gleich wieder ins Freie und athme bei einer Promenade im Walde bis zu Tische die aromatische harzige Atmosphäre der Nadelbäume ein. Nach abgehaltener Nachmittagsruhe unternehme man frisch gestärkt wieder eine stundenlange Promenade, bei welcher der Körper immerhin in eine ausgiebige und sehr wohlthätige Transspiration gerathen darf, und den Abend verbringt man dann je nach Belieben an dem Ufer des Sees, bis eine wohlthätige körperliche Ermüdung nicht zu spät zur Ruhe einladet. Die Geschäfte der Damen, die in der Regel im Schreiben von Briefen, Lesen von Romanen und in ähnlichen mehr oder weniger wichtigen oder unwichtigen Dingen bestehen, sind kaum so dringend, dass sie nicht auf die unerwünschten, aber unausbleiblichen Regentage verschoben werden könnten.

Wenn eine Dame diese Lebensweise mit einer angemessenen Diät verbindet, stets die Regelmässigkeit der Verdauung im Auge hat und je nach Bedürfniss zuweilen sich eines Schwitzens durch eine kalte Einwickelung unterzieht, wenn die durch die Spaziergänge erzielte Transspiration nicht ausreichen sollte, so ist ein solcher Aufenthalt in einer Sommerfrische gewiss ein vorzüglicher und gleichzeitig sehr

angenehmer Training für eine darangeknüpfte längere Tour im Hochgebirge.

Ein solches Unternehmen ist aber nicht ohne Vorbereitungen auszuführen, und wenn auch nicht anzunehmen ist, dass sich Damen allein, ohne männliche Begleitung auf eine Gebirgstour begeben werden, so erscheinen trotzdem einige Winke auch für sie nicht ungeeignet.

Ein grosser Fehler, der aber von den meisten Anfängern und den im Bergsteigen Unkundigen gemacht wird, ist das Ueberschätzen der Kräfte. Auf dem Papier ist bei Berechnung der Reiseroute ein Tagesmarsch von 8 bis 10 Stunden sehr leicht notirt, in der Wirklichkeit stellen sich dem aber häufig Hindernisse, wie starke Sonnengluth, steile Anstiege, schlechte Wege und Aehnliches, welches in unvorhergesehener Weise die Kräfte in Anspruch nimmt, entgegen, so dass es für Diejenige, welche einen ungetrübten und bleibenden Genuss von der Gebirgswanderung haben will, als Regel gelten muss, nur mässige Tagemärsche zurückzulegen, weil man nur bei solchen sich der herrlichen Scenerien mit Musse erfreuen kann. Wenn man um 5 oder 6 Uhr Früh aufbricht und 5 bis 6 Stunden wandert, so erreicht man seine Mittagsstation noch vor der grossen Hitze, welche in den Bergen in der Regel zwischen 1 und 3 Uhr am drückendsten wird. Man kann sich dann, während für die leibliche Erhaltung Sorge getragen wird, bequem machen, nach Tisch

ruhen und sich Abends auf den wunderbaren Wiesenmatten hingestreckt oder promenirend dem Genuss der köstlichen Gebirgsluft und der herrlichen Aussicht hingeben.

Der wahren Naturfreundin kann nicht daran gelegen sein, in möglichst kurzer Zeit eine grosse Strecke zurückzulegen und die sehenswerthen Punkte nur vorübereilend zu berühren, um erzählen zu können, wo sie überall gewesen ist; sie will die Eindrücke mit Ruhe in sich aufnehmen, ihr sind also entschieden kleine Tagemärsche zu empfehlen, ohne bei denselben Rasttage mit in Rechnung zu bringen, denn solche finden sich von selbst und häufig mehr, als erwünscht sind, durch die unausbleiblichen Regentage.

Die Frage wegen der Aufnahme von Führern oder Trägern ist bei Gebirgstouren mit Damen von vorneherein bejahend zu beantworten, da sie nicht in der Lage sind, auch nur die geringsten Bedürfnisse selbst zu tragen, dieselben aber ebensowenig den sie begleitenden Herren aufbürden können. Von der Individualität des Führers hängt es ab, ob man seine Begleitung als eine Annehmlichkeit ansehen kann oder nicht, aber durch dieselbe ist man immer der Gefahr des Verfehlens der Wege überhoben.

Der Anzug.

Wenn auch im Training eine zweckmässige und bequeme Beschuhung genügt und man auf

den übrigen Anzug kein besonderes Gewicht zu legen hat, so ist derselbe doch bei Fusstouren im Hochgebirge von grosser Wichtigkeit.

Bezüglich der Wäsche ist zu bemerken, dass dem Flanell zu Hemden entschieden der Vorzug vor allen übrigen Stoffen zu geben ist. Die in Bergtouren sehr erfahrenen und praktischen Engländerinnen tragen bei Fussreisen im Hochgebirge nur Flanellwäsche, weil diese nicht allein bei dem so häufig und vielfach ganz unerwartet schnell eintretenden Temperaturwechsel gegen Kälte und Wind schützt, sondern auch für die Gesundheit sehr zuträglich ist, weil der Flanell bei starker Transspiration den Schweiss aufsaugt und doch warm bleibt, wenn auch nach der Erhitzung die Haut schon wieder getrocknet ist, wohingegen Leinwand und alle Baumwollstoffe in solchen Fällen empfindlich kälten und leicht die Ursache zu Rheumatismen werden. Sehr zu empfehlen ist die Mitnahme eines seidenen Hemdes zum Wechsel mit dem Flanellhemd nach beendetem Marsche.

Bei der Fussbekleidung gilt der Grundsatz: je dicker und je elastischer der Strumpf, desto weicher ist der Tritt. Der dicke Wollstrumpf macht keine Falten, selbst wenn er nass geworden ist, und er erhält den Fuss warm, was von grossem Werth ist bei längeren Touren im Schnee auf den Gletschern. Von erfahrenen Touristinnen wird für gewöhnliche Touren ein mit der Hand gestrickter

baumwollener Strumpf und darüber ein dicker Wollstrumpf empfohlen; bei längeren Märschen in Schnee und Eis bedienen sie sich aber an Stelle der baumwollenen Strümpfe solcher aus feiner Wolle und ziehen über diese die dicken Wollstrümpfe.

Wie den Herren, so ist auch den Damen zum Schutze des Unterbeines gegen das oft vom Regenmantel herablaufende Wasser das Anlegen von Ueberstrümpfen ohne Fuss, die vom Knöchel bis über das Knie reichen, zu empfehlen. Die besten für diesen Zweck sind die Ziegenhaarstrümpfe vom Achensee in Tirol, die man in den verschiedensten Mustern vorräthig findet und je nach Geschmack wählen kann. Am praktischesten ist die graue Farbe, weil diese am wenigsten auffällt und sich weder Schmutz noch Staub besonders bemerkbar darauf macht.

Das wichtigste Bekleidungsstück bleibt immer der Stiefel. Bei dieser Gelegenheit dürfen die Damen kein Gewicht auf die Eleganz legen, sondern sie müssen dem wirklich Praktischen den Vorzug geben, denn durch mangelhafte Beschuhung kann der beste Fussgänger für lange Zeit unfähig zum Gehen gemacht werden. Der Schnürschuh ist zu jedem anstrengenden Marsche, in der Ebene wie im Gebirge, am geeignetsten. Er ist am besten aus russischem Juchtenleder, weil er den Fuss sowohl gegen Nässe, als auch gegen Verletzungen durch scharfe und spitze Steine schützen soll. Die Sohle

muss möglichst dick sein und darf eigentlich gar keinen Absatz haben; wenn ein solcher aber schon sein soll, so muss die Dame sich jedenfalls von dem hohen französischen Stöckel für die Zeit der Bergtour trennen und sich zu dem ganz niedrigen, breiten englischen Absatz bequemen. Die Sohle muss breit sein und seitwärts sogar über das Oberleder hervorstehen, damit die am Rande eingeschlagenen Bergnägel auf der oberen Seite umgebogen werden können. Die breiten Schuhe haben noch den grossen Vorzug, dass man mit ihnen weniger in den Schnee einsinkt, wie mit schmalen, welche sich nächst dem auch noch leicht schief treten, wodurch der Tritt unsicher wird und bei schwierigen Felspartien sogar Unglücksfälle herbeigeführt werden können. Die Touristin muss ferner der Eleganz des hohen Stiefels entsagen, weil ein solcher die Bewegung des Knöchels beeinträchtigt, das Leder sich gern über dem Knöchel fest an den Fuss anlegt, diesen auf der hinteren Seite wund reibt und die Dame invalide macht. Rückwärts muss das Leder glatt in die Höhe gehen und unmittelbar über dem Knöchel abschneiden, so dass der Schnürschuh vom Absatz aus nur beiläufig 12 Centimeter in der Höhe misst. Die rückwärtige senkrechte Naht, welche die meisten gewöhnlichen Stiefel im Hackenleder haben, ist bei Bergschuhen verwerflich, weil sie zu leicht beim Gehen bergab den Fuss scheuert, deshalb muss das Hackenleder aus einem Stück sein.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Um das Leder bei dem häufigen Nasswerden und wieder Trocknen dennoch weich zu erhalten, muss es öfter mit sogenannter gelber Ledersalbe, die man vorsichtigerweise in einer Blechbüchse bei sich führt, eingeschmiert werden. Bei starken Touren ist es auch rathsam, die Füsse mit derselben Salbe mässig einzureiben.

Diese schweren beschlagenen Bergschuhe sind nur für anstrengende Touren im Hochgebirge erforderlich, für kleinere Bergtouren und für Thalwanderungen bedienen sich die Damen des leichteren Schuhwerkes, wie sie es im Training getragen haben.

Wichtig ist schliesslich noch die Bemerkung, dass nasses Schuhwerk immer an der Luft, niemals am Feuer getrocknet werden muss.

Als Stoff zum Kleide empfiehlt sich der leichte steierische Sommerloden; der Schnitt ist natürlich ganz dem Ermessen der Dame überlassen, nur muss das Kleid fussfrei und mit einer Vorrichtung versehen sein, um es gelegentlich auch aufschürzen zu können.

Die Kopfbedeckung bildet ein leichter, gegen die Sonnenstrahlen schützender Hut, der mit einem ziemlich grossen, farbigen, gewöhnlich einem blauen Schleier versehen ist, um Gesicht und Hals vor dem sehr schmerzhaften Sonnenbrand zu bewahren, der so leicht durch die von dem blendenden Schnee reflectirten grellen Sonnenstrahlen erzeugt wird. Der Hut muss fest auf dem Kopfe sitzen, damit er nicht vom Winde davongetragen wird und die

Dame auch nicht genöthigt ist, ihn gelegentlich mit den Händen zu halten, weil diese gerade in solchen Momenten gewöhnlich zu wichtigeren Beschäftigungen in Anspruch genommen sind.

In den hohen Bergen sind ausser der directen Leibesbekleidung auch noch Kleidungsstücke zum Schutz gegen Nässe und die oft schneidend kalte Luft erforderlich. Der sonst so praktische und beliebte Plaid ist seiner Schwere wegen, besonders wenn er schon von Regen getränkt ist, nicht gerade geeignet; ihm vorzuziehen ist im Sommer ein leichter englischer Gummi-Regenmantel mit einer Kapuze. Derselbe hat nur ein minimales Volumen, trocknet nach Aufhören des Regens schnell ab, so dass er wieder in seine Tasche gepackt und umgehängt werden kann, und dient gleichzeitig auf exponirten Punkten, wo man sich der Aussicht wegen länger aufhält, als schützender Ueberwurf gegen die Zugluft, weil der Gummi den Durchzug derselben verhindert. Allerdings hält er auch die Ausdünstung zurück, aber um diesem Nachtheil zu steuern, haben die praktischen Engländer ihm verschiedene Ventilationsöffnungen gegeben, wodurch man im leichten Regenmantel selbst bei mehrstündigem Gehen nicht so sehr von der Hitze zu leiden hat, als unter dem schweren Plaid. Der weitere Vorwurf des Brechens und des zusammenklebens der Gummimäntel ist nur stichhaltend bei denjenigen schlechterer Qualität, aber die guten

englischen aus dem lichtgelben Oriental India-Cloth haben diesen Nachtheil nicht, sie entsprechen vollständig dem Zwecke und sind den Touristinnen angelegentlichst zu empfehlen.

Bei Bergtouren in bereits vorgerückter Herbstzeit ist man öfter schon recht empfindlicher Kälte ausgesetzt, und deshalb bedient man sich bei solchen Gelegenheiten, sowohl für Herren wie für Damen, an Stelle des Gummimantels eines Havelocks mit Kapuze aus braunem Kameelhaarloden, der den Vorzug hat, auch für längere Zeit dem Durchdringen des Regens Widerstand zu leisten. Für Damen wählt man zu einem solchen Mantel natürlich einen nicht zu schweren Stoff.

Wenn wir auch die weiteren Ausrüstungsgegenstände übergehen wollen, weil für diese wohl die an der Partie theilnehmenden Herren ebenso sorgen werden, wie für die etwa erforderliche Proviantirung, so müssen wir doch die Nothwendigkeit eines Alpenstockes erwähnen, der an manchen Stellen als Stütze dringend erforderlich ist. Die Herren ziehen bei Gletscherpartien allerdings dem Bergstock noch den Eispickel vor, weil sie mit diesem ausser der Stütze gleichzeitig das Werkzeug zum Einhauen von Stufen in die glatten Eismassen besitzen. Da aber die Damen sich einer solchen Arbeit doch nicht unterziehen können, so brauchen sie sich auch nicht mit dem immerhin schwereren Eispickel zu belasten.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Das Gleiten.

Schliesslich möchten wir die Damen noch darauf hinweisen, dass selbst mit einer guten Vorbereitung und mit der besten Ausrüstung noch nicht alles gethan ist, dass das Bergsteigen an sich auch noch gelernt und geübt sein will. In der Ebene ist man beim Gehen nur der Gefahr des Fallens ausgesetzt, auf den glatten und abschüssigen Stellen im Gebirge tritt zu dieser aber noch die Gefahr des Gleitens. Da nun aus Fallen und Gleiten sich die Erscheinungen eines Sturzes zusammensetzen, so besteht die Kunst des Bergsteigens in der Vermeidung dieser bei der Ausführung des Vorwärtskommens. Nach den Principien der Mechanik wird die Gefahr des Sturzes durch die richtige Verlegung des Schwerpunktes und in Folge dessen durch die richtige Haltung und Biegung des Körpers vermieden, und ausserdem muss man den Fuss auf eine geeignete Stelle des Bodens so aufsetzen, dass durch eine hinreichende Reibung die Neigung zum Gleiten verhindert wird. Bezüglich einer Anleitung zu dieser Kunst und eingehenderen Erläuterungen über den Touristensport verweisen wir die gerade diesen Sport bevorzugenden Damen auf das im gleichen Verlage erschienene „Handbuch des Alpinen Sport" von Julius Meurer.

UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN