



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport

Heydebrand und der Lasa, Leopold von
Wien [u.a.], 1886

Die Gebirgstour.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](#)

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 Transpiration 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 Transpiration 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 Gebirgwanderung 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 Tagesmärsche 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 vornehmerein 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 aufzubürden 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