



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Handbuch des Damen-Sport
Heydebrand und der Lasa, Leopold von
Wien [u.a.], 1886

Der Anzug.

[urn:nbn:de:hbz:466:1-61140](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:466:1-61140)

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 vorübergehend 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 Transpiration 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 Regemantel 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 vorrätzig 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.

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.