



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

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

Das Gleiten.

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

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.
