



Der Schneeschuhschlau

Willi Lhunking
Bibliothek der Leibesübungen
Heft 25

Der Schneeschuhlauf

Von

R. Bühren

Bundes-Turn- und -Sportwart

und

W. Richter, Oberwiesenthal

Schneeschuhlehrer und Mitglied des
Bundes-Sportausschusses

1 9  2 6

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig S 3, Fichtestr. 36



A 81-2459

Zur Einführung.

Der Wintersport mit all seinen Schönheiten hat im Arbeiter-Turn- und -Sportbund einen eifrigen Förderer gefunden.

Zahlreiche Kurse in den verschiedenen Landesteilen haben dazu beigetragen, die gesunde Leibesübung in den Arbeiterkreisen zu propagieren, so daß heute der Arbeiter-Wintersport eine große Bedeutung erlangt hat. Nachdem von allen Gebieten der Leibesübungen, zur Erlernung einer einheitlichen Lehrweise, Lehrbücher geschaffen wurden, erscheint heute das Buch über den Schneeschuh-Lauf.

Das Buch soll für alle Freunde des Wintersportes ein Wegweiser sein zur Erlernung der Technik. Es soll zur einheitlichen Lehrweise in den Arbeiter-Turn- und -Sportvereinen beitragen, und damit der Ausbreitung einer gesunden Körperkultur dienen.

Unser Freund F. Barta, Wien, hat ebenfalls durch einige Artikel an der Ausschmückung des Buches beigetragen. Möge es seinen Zweck erfüllen und zur Verbreitung und Vertiefung des Wintersportes beitragen.

A. Bühren. W. Richter.



Allgemeines über den Schneeschuhsport.

Was Schneeschuhlaufen ist, wissen ja heute bereits die meisten Menschen oder glauben es wenigstens zu wissen.

Dennoch ist es notwendig zu sagen, was unter Schneeschuhlauf eigentlich zu verstehen ist.

Schneeschuhlauf ist ein Sport und verlangt als solcher eine gewisse Fertigkeit und körperliche Anstrengung und besteht der Großteil der Freude, die er zu spenden vermag, im Erlernen und Beherrschen der Bewegungen.

Die Anwendungsmöglichkeiten des Schneeschuhs sind fast unbegrenzt. Überall wo Schnee liegt, ist er zu Hause. Sei es, daß er dazu dient, den Verkehr der sonst im Winter ganz abgeschlossenen Bergbauernhöfe mit der übrigen Zivilisation zu ermöglichen, sei es, daß er uns hinaufführt in die Pracht des winterlichen Hochgebirges oder den Genuß bereitet, in rauschender Fahrt oder herrlichem Geschwänge durch glitzernde Weiten zu schweben, sei es, daß wir mit seiner Hilfe Tiefweitsprünge bis zu fünfzig und mehr Metern ausführen, immer ist es einzig und allein der Schneeschuh, der uns das alles ermöglicht. Ohne ihn könnten wir viel Schönes nicht erreichen und die Welt wäre an manchem Erlebnis, an mancher Freude ärmer.

Alle Leistungen des Schneeschuhs zu schildern, würde Bände erfordern. Dem Ueingeweihten sei nur gesagt, daß es mit ihm möglich ist, fast alle Steigungen direkt und indirekt, im Aufstieg und in der Abfahrt zu bezwingen und daß es einem Durchschnittsläufer ein Leichtes ist, auf ebenem

Gelände eine Stundengeschwindigkeit von 12—15 Kilometer zu erzielen. In Rennen wird natürlich bedeutend mehr geleistet.

Um gut Schneeschuhlaufen zu können, handelt es sich in erster Linie nicht darum, eine Anzahl Übungen zu erlernen, sondern es kommt da noch etwas anderes in Betracht, etwas, was sich nicht einfach mit einem Wort sagen, ja nicht einmal recht andeuten läßt. Wirklich gut Schneeschuhlaufen, mit „Eleganz und Sicherheit“ wird nur der können, der in frühester Jugend damit begonnen hat. Und tatsächlich sieht man das „fließende“ Laufen fast nur bei Menschen, die schon seit ihrer Kindheit diesen Sport betreiben. Damit soll aber nicht gesagt sein, daß ein älterer Mensch nicht damit beginnen soll. Im Gegenteil, gerade dieser Sport wird ihm nach den überstandenen ersten Mühen ungeahnte Genüsse bereiten und ich habe Männer gesehen, die in gereiftem Alter, in dem man solche Dinge sonst nicht mehr beginnt, angefangen hatten und heute wirklich ganz gut laufen.

Wir haben die Absicht, das Schneeschuhlaufen als Vergnügen und Sport zu betreiben. Wenigen von uns werden die Schneeschuhe nur als Fortbewegungsmittel erscheinen und wohl keinem Beruf. Es soll deshalb der Schneeschuhlauf vom Standpunkt des Vergnügens und des Sportes behandelt werden.

Die Lerndauer hängt meistens nur von den Fähigkeiten des Einzelnen ab und läßt sich im voraus nicht bestimmen. Außerdem kommen aber auch noch andere Umstände in Betracht.

Sich in Ruf- und Schweite menschlicher Wohnungen auf Schneeschuhen herumzutreiben, dazu gehört wohl sicher nicht viel Talent und jeder halbwegs gesunde Mensch, der mit nicht allzu schwerer Auffassung begabt ist, wird bald daran sein Vergnügen finden. Auch sollten meiner Erfahrung nach acht Tage unter halbwegs vernünftiger Anleitung genügen, um jeden so weit zu bringen, daß er ohne

große Beschwerden kleine Mittelgebirgstouren ausführen kann.

Die ersten zwei bis drei Tage sind natürlich die schwersten. Wer nicht eine besondere Geschicklichkeit mitbringt,



Bild 1. Gletscherspalte im Erzgebirge.

verbraucht anfangs eine Unmenge Kraft und ist schon nach einigen Stunden todmüde. Es handelt sich jetzt in erster Linie darum, diesen toten Punkt zu überwinden und die vorgezeigten Übungen unermüdlich zu wiederholen. Man hat dabei das Gefühl, absolut nichts zu lernen und kommt

sich immer ungehinderter vor. Am nächsten Tag aber, wenn man gut ausgeruht ist, macht man mit Staunen die Entdeckung, daß Übungen, die gestern mit der größten Anstrengung nicht vollbracht werden konnten, heute spielend leicht gelingen.



Bild 2. Winterpracht im Gebirge.

Wichtig ist, daß man die Schneeschuhe vorläufig nicht als Fortbewegungsmittel, sondern als Sportgerät ansieht. Nur so kann man ihrer Herr werden und kann ihnen abgewöhnen, dorthin zu laufen, wohin der Schneeschuhläufer absolut nicht will.

Es nützt natürlich gar nichts, wenn man, kaum die Bretteln angechnallt, schon in jedem möglichen und unmöglichen Terrain herumkriecht und vor lauter Stürzen nicht zum Schneeschuhlaufen kommt. Gerade wie jemand, der schreiben lernen will, jeden in der Schrift vorkommenden Zug oft und oft üben muß, so muß der „Schneeschuhläug-

ling“ jede Bewegung genau nach der vorgeschriebenen Art einüben. Erst wenn diese Einzelbewegungen sitzen, mag der Anfänger beginnen, sich die Sache zurechtzulegen, wie sie seiner Körperbeschaffenheit und seiner Befähigung am besten liegt.



Bild 3. Glitzernde Berge zeigen sich unsern Blicken.

Hat man sich die Anfangsübungen, wie Gehen in der Ebene und am mäßig steilen Hang, Ausweichen, Bremsen und kleine Abfahrten ohne Stockhilfe angeeignet, dann kann man unter Führung und Anweisung seines Fahrwartes schon etwas weiter gehen und sich an das wirkliche Schneeschuhlaufen heranmachen. Bis hierher bleiben auch die Teilnehmer eines Kurses gewöhnlich auf gleicher Stufe. Was nun folgt, verlangt aber mehr Fleiß und guten Willen. Jetzt tritt die Befähigung und der Intellekt des Menschen in Aktion.

Man kann, die notwendige körperliche Befähigung vorausgesetzt, ein guter Schneeschuhpringer, Turner oder Athlet sein, doch man wird nur dann ein erstklassiger Geländeläufer werden, wenn man das dazu unbedingt erforderliche Ausmaß von Intelligenz besitzt.

Wie aber unser Sport ein gewisses Maß von Fähigkeiten verlangt, so ist er auch in der Lage, diese etwa im verborgenen schlummernden Vorzüge hervorzurufen und zur Auferstehung zu bringen.

Mag man beim schneeschiebenden Bergsteiger auch Schneid und Mut als selbstverständlich voraussetzen, so schlummern diese schönen Eigenschaften in den meisten von uns abgestumpften Großstadtmenschen. Sie erwachen erst, wenn man vor einer nicht zu umgehenden Tatsache steht und solche Tatsachen stellt uns der Schneeschuhlauf alle Augenblicke. Dann ist es gut, wenn man ein bißchen Schneid und Entschlußfähigkeit ausbringt. Wehe aber, wem sie fehlen!

Aber nicht nur mit den Gefahren und Zufälligkeiten des Gebirges hat man zu rechnen, sondern auch mit den Tücken der stets wechselnden Schneelage und mit Wetterstürzen.

Es kommt nicht selten vor, daß eine Strecke, die vormittags eine genutzreiche Fahrt im stäubenden Pulverschnee bot, nachmittags oder abends zu furchtbarer, fast unbezwinglicher Arbeit im feuchten, klebrigen Pappschnee werden kann oder als brüchiger Harsch eine Folter für den Schneeschuhläufer bedeutet. Gegen alle diese Dinge muß man gewappnet sein und es braucht tatsächlich jahrelanger Erfahrung, bis man alles leidlich beherrscht und auch der erfahrenste Sportler wird immer noch Gelegenheit haben zu lernen.

Aber auch das Kameradschaftsgefühl und die Hilfsbereitschaft werden notwendigerweise gestärkt und veredelt. Denn das Zurücklassen eines erschöpften Kameraden, oder Nichtbeachten eines Hilfsbedürftigen, würde in den meisten Fällen auch dessen Umkommen bedeuten.

Schneeschuhtouren.

Jeder Schneeschuhläufer ist in gewissem Sinne Egoist. Er will auf Grund seines Könnens genießen und alles, was ihn daran hindert, ist unwillkommen.

Man muß daher bei Schneeschuhtouren besonders vorsichtig bei der Wahl seiner Partner sein.



Bild 4. Wintergelände im Riesengebirge.

Es gereicht nämlich keinem zum Vorteil, wenn das Können gar zu ungleich ist. Weder dem, der trotz aller Anstrengungen nicht recht nachkommen kann, noch dem, der mit Rücksicht auf den schwächeren Gefährten seinen Brettern nicht freien Lauf lassen kann.

Diese Unannehmlichkeiten zu beurteilen, ist aber nur der imstande, der bereits in der einen oder anderen Lage war.

Abgesehen davon, daß das Vergnügen gestört ist, können auch noch andere Komplikationen entstehen. Es kann zum Beispiel vorkommen, daß eine Tour, die auf das Tempo

des besseren Fahrers berechnet ist, abgebrochen werden muß, oder man kommt, wenn das nicht möglich ist, in die Dunkelheit hinein. Das ist für einen guten Läufer schon nicht sehr angenehm, noch viel weniger aber, wenn ein schwächerer dabei ist.

Es suche sich daher für Schneeschuhtouren jeder die Gesellschaft aus, welche ihm nicht nur persönlich sympathisch ist, sondern deren Können mit dem seinen ziemlich gleich ist. Ausgenommen von dieser Regel sind natürlich Touren, die nur zu Übungszwecken unternommen werden.

Wird eine Tour beabsichtigt, so muß immer einer als Führer bestimmt werden, der dann alle Obliegenheiten genau durchzuberaten und zu prüfen hat. Vor Beginn der Tour muß nochmals sämtliches Sportgerät nachgesehen werden, um etwa durch eventuelle Reparaturen, welche schon vorher erkennbar sind, die Tour nicht unnötig aufzuhalten. Ferner muß der Führer stets einen Rucksack mitführen, in welchem für die Tour benötigte Gegenstände enthalten sein müssen, z. B. Hammer, Zange, Riemen, Bindfaden, genügend Ersatzteile für die Schneeschuhbindung, Wachs, Verbandstoff mit Zubehör, etwas Proviant, Brot, Schokolade, Apfelsinen sowie auch für den Durst etwas. Der Führer hat dafür zu sorgen, daß die Tour pünktlich angetreten wird und zu hinterlassen, wann die Rückkehr ungefähr erfolgen kann und wohin die Tour führt. Beim Aufstieg ist ein angenehmes, gleichmäßiges Tempo anzuschlagen. Es muß öfter eine Ruhepause eingefügt werden, welche dort erfolgen muß, wo es windstill ist, damit sich niemand erkältet. Bei Abfahrten müssen größere Abstände gegenseitig eingehalten werden und öfters gesammelt werden. Auf etwaige Hindernisse müssen die Teilnehmer vom Führer aufmerksam gemacht werden. Überhaupt, allzu schnelles Fahren ist nicht angebracht, da man auch die Natur genießen soll. Von Bedeutung ist noch beim Aufstieg, nicht allzuviel zu sprechen. Man wird unnötig müde und das beeinträchtigt die Tour. An die Spitze gehört immer der beste Läufer oder derjenige, der den Weg am besten kennt.

Der zweitbeste Läufer gehört an den Schluß der Kolonne als „Sterngucker“. (Er wird so genannt, weil er sämtliche „Sterne“ seiner Vordermänner begucken kann.) Dessen Aufgabe ist es, zu trachten, daß immer alle Teilnehmer vor ihm sind. Stürzt einer, so hat er zu warten, bis



Bild 5. Auf dem Kamm des Riesengebirges.

er sich wieder aufgerappelt hat und passiert etwas, so muß er sofort zur Hand sein, um Hilfe zu leisten und die anderen zurückzurufen. Da es aber nicht ausgeschlossen ist, daß auch dem letzten ein Unglück zustößt, auch wenn er der beste Läufer ist, dürfen die übrigen nicht blindlings davonsfahren. Gewöhnlich ist es aber so, daß der letzte dem vorletzten immer auf den Fersen ist und ein Zurückbleiben sofort auffällt.

Auch beim Aufstieg ist diese Ordnung einzuhalten. Der erste hat zu trachten, daß die Spur vernünftig angelegt wird, was man erst durch jahrelange Übung erlernt und der letzte hat seine Vordermänner zu überwachen und eventuell durch

Zuruf das Tempo zu regulieren. Liegt tiefer Pulverschnee, dann muß der „Spurer“ öfters abgelöst werden. Selbstverständlich darf auch beim Aufstieg niemand zurückbleiben. Bei schlechtem Wetter (Schneefreiben, Nebel, Sturm) und bei Nacht sind diese Maßregeln noch zu verschärfen und die Führer haben unerbitterlich auf deren Einhaltung zu bestehen. Ein Vorauslaufen oder Zurückbleiben darf auf keinen Fall vorkommen.

Kann ein Teilnehmer nicht mehr weiter oder ist ein Unglück geschehen, so hat alles Halt zu machen und zu beraten, wie am besten Hilfe zu schaffen ist.

Fremde Hilfe zu holen ist nur dann ratsam, wenn ein Weitertransport mit den vorhandenen Mitteln ganz unmöglich oder wenn dieselbe nicht allzuweit ist. Auf keinen Fall darf man einen Verletzten stundenlang in Schnee und Kälte liegen lassen. Da heißt es alles daransetzen, um den Kameraden zu retten und ein guter Einfall wird oft dem Verunglückten viel Schmerzen und dem Helfer manchen Schweißtropfen ersparen.

Eine Notwendigkeit ist ferner auch, den Orientierungssinn auszubilden. Ein Verirren im Schneesturm kann die verhängnisvollsten Folgen haben. Eine gewisse Fertigkeit in der Handhabung von Karte und Kompaß ist unerlässlich. Auch wird sich öfters Gelegenheit bieten, Reparaturen an Riemenzug und Schneeschuhen vorzunehmen. Auch das muß gelernt sein. Der Weg bis zur nächsten Ansiedlung ist oft sehr weit und beschwerlich. Die Finger sind oft steif vor Kälte und der Wind pfeift um die Ohren. Da wird die kleinste Arbeit oft zur Heldentat. Das Einfachste ist hier am Platze und es wäre auch Pflicht jedes Schneeschuhläufers, dem Zögling diese Reparaturmöglichkeiten vor Augen zu führen.

Schneeschuhverletzungen.

Selbstverständlich ist das Schneeschuhlaufen, so wie jeder andere Sport auch, mit gewissen Gefahren verbunden.

Wenn man aber die Statistiken betrachtet, sieht man, daß es in dieser Hinsicht sehr weit hinter anderen Sportarten zurücksteht und daß verhältnismäßig bedeutend weniger Unfälle vorkommen, als zum Beispiel beim Rodeln oder Eislaufen.

Allerdings ist in den letzten Jahren die Zahl der Schneeschuhunfälle bedeutend gestiegen. Das findet seinen Grund



Bild 6. Schneebedadene Bäume grüßen uns.

jedoch weniger darin, daß die Gefährlichkeit zugenommen hat, als hauptsächlich darin, daß eben die Zahl der Ausübenden ungeheuer gewachsen ist.

Aber es ist auch, wie die Behauptungen eingeweihter Kreise besagen, zu einer prozentualen Erhöhung der Unfallsziffer gekommen. Der Umstand aber, daß die meisten Verletzungen bei Rennen oder schweren Touren vorkommen, beweist, daß die Ausdehnung der Anwendungsmöglichkeiten auch zur Vergrößerung des Gefahrenbereiches geführt hat. Wenn man ferner bedenkt, welche Massen fortwährend

diesem Sport zuströmen, findet man es ganz begreiflich, daß sich der Schneeschuhläufer immer neue Gebiete zur Ausübung seines Sportes sucht. Begreiflich ist auch, daß dieses Suchen in immer gefährlicheres Gebiet führt und damit ist auch schon die Erhöhung der Unfallmöglichkeit gegeben. Wenn man noch in Betracht zieht, welche ungeheure Geschwindigkeiten mit den Schneeschuhen erzielt werden und bedenkt, daß große Geschwindigkeit immer Gefahr bedeutet, muß man sich wundern, daß nicht mehr geschieht.

Wenn sich aber jeder nur im Rahmen seiner Leistungsfähigkeit bewegt, welche hauptsächlich durch sein Vortraining bedingt wird, ist die Gefahr einer Verletzung sehr gering.

Ins Hochgebirge darf sich selbstverständlich nur der Alpinist wagen, denn ein leidliches Wieserkruttschen berechtigt noch keineswegs zur Unternehmung schwerer Touren.

Die am häufigsten vorkommenden Verletzungen sind: Verrenkungen (Luxationen) oder Zerrungen des Fuß- und Kniegelenkes, Verrenkungen des Oberarmes im Schultergelenk, Knochenbrüche und Erfrierungen aller Grade.

Es würde schwer fallen und sehr viel Raum in Anspruch nehmen, hier Anweisungen zur Behandlung dieser Verletzungen zu geben und es wird in allen Fällen, auch bei scheinbar leichten, notwendig sein, diese dem Arzt zu überlassen. Die Frage, die wir zu behandeln haben, kann nur die sein: wie bringe ich den Verletzten so rasch als möglich zum nächsten Arzt, ohne ihm weiteren Schaden zu bringen oder Schmerzen zu verursachen?

Meist macht sich eine Verletzung durch starken Schmerz und Funktionsunfähigkeit des betreffenden Gliedes bemerkbar. Ein verstauchtes oder verrenktes Gelenk schwillt an, die Konturen erscheinen verwischt, eine Verschiebung der natürlichen Lage ist möglich. Brüche äußern sich auf ähnliche Weise.

Es kann aber auch vorkommen, speziell bei großer Kälte, daß eine Verletzung fast gar nicht schmerzt und die Funk-

tionsfähigkeit noch eine zeitlang vorhanden ist. In letzterem Falle ist die Feststellung der Verletzung sehr erschwert, doch muß man auch hier alles daransetzen, so rasch als möglich zum Arzt zu gelangen. Schwere Verletzungen verlangen natürlich sofortige passive Ruhestellung des be-



Bild 7. Wir genießen die kraftspendende Winter Sonne.

treffenden Gliedes. Das Bein oder der Arm muß geschient werden. Die Schienen können aus festen Zweigen, Dachschindeln, zerschnittenen Stöcken oder Schneeschuhen hergestellt werden, sind mit Reservekleidungsstücken usw. auszupolstern und mit Riemen, Schnuren oder zerschnittenen Kleidungsstücken so zu befestigen, daß tatsächlich eine Ruhestellung erreicht wird. Ein Tuch oder Säckchen mit Schnee auf die Verletzung gebunden, kann eine Linderung der Schmerzen bewirken.

Das weitaus Wichtigere aber ist der Transport.

Auf kurze Strecken wird es einem kräftigen Menschen möglich sein, einen anderen auf dem Rücken zu tragen, besonders wenn die langgeschnallten Riemen eines Rucksackes als Stütze für den Verletzten dienen können. Auf weite Strecken im schwierigen Terrain wird es notwendig sein, aus einigen Schneeschuhen eine Art Schlitten herzustellen, auf den der Verletzte mit Riemen angeschnallt wird. Eine Tragbahre kann improvisiert werden, indem man zwei Joppen zuknöpft, die Ärmel nach innen stülpt und durch sie, parallel mit den Knopfreihen, zwei Stöcke zieht. Zwei Rucksäcke leisten denselben Dienst, wenn man ihre unteren Ecken abschneidet und ebenfalls zwei Stöcke durchzieht.

Auf alle Fälle wird aber jeder Transport ganz erhebliche Anforderungen an die Begleiter und auch an den Verletzten stellen und ein guter Einfall wird unter Umständen dem Verletzten viel Schmerzen und dem Helfer manchen Schweißtropfen ersparen. Wesentlich einfacher wird sich der Transport bei Armverletzungen bewerkstelligen lassen. Am häufigsten kommen Oberarmverrenkungen vor. Der verrenkte Arm ist bewegungsunfähig und leistet fremden Bewegungsversuchen federnden Widerstand. Auch hier ist Ruhestellung und Schutz vor weiteren Verletzungen das erste, was angewendet werden muß. Der Oberarm wird ganz einfach über ein Kissen von Reservekleidungsstücken an den Körper gebunden. Die Hand wird in eine Schlinge gelegt, welche von der gesunden Schulter herabführt.

Die Erfrierungen teilt man nach ihrer Heilbarkeit in drei Grade:

1. Grad: Fast leichenartige Blässe des betroffenen Körperteiles, später hochrote Färbung mit mehr oder weniger starker Schwellung, Brennen oder Jucken bis zu den heftigsten Schmerzen.
2. Grad: Bei weiterer Kälteeinwirkung tiefrote oder blau-rote Färbung und Blasenbildung.
3. Grad: Blautrote Färbung und Schorfbildung.

Erfrierungen erfordern sofortiges, energisches Reiben mit Schnee oder Eiswasser, bis der gestörte Blutumlauf wieder seine Tätigkeit aufnimmt. Die weitere Einwirkung



Bild 8. Aller Anfang ist schwer.

der Kälte wird am besten durch Auftragen von Fett und dicke Verbände aufgehalten.

Die Heilungsaussichten sind bei Erfrierungen zweiten Grades sehr gering, bei solchen dritten Grades gleich Null.

Man kann daher nie vorsichtig genug sein. Niemals sich mit feuchten Fäustlingen oder Socken der Kälte aus-

sehen. Nase und Ohren rechtzeitig schützen ist ein Gebot der Notwendigkeit. Ein falscher Heroismus kann die verhängnisvollsten Folgen haben.

Freuden des Schneeschuhlaufes.

Hat man es aber einmal so weit gebracht, daß einem die langen Gleitschritte ohne Mühe gehorchen, so daß man seine Aufmerksamkeit nicht mehr diesen allein zuwenden muß, sondern auch von der Umgebung Notiz nehmen kann, hat man die richtigen Partner gefunden und zieht hinaus in die winterlichen Berge, dann sehen wir, daß uns unsere Bretter in eine unbeschreiblich schöne, ganz eigenartige Welt führen. Im Hügelland oder im Hochgebirge, überall bietet sich unserem schönheitsdürstigen Auge eine Fülle von künstlerischen Bildern.

Durch all diese Schönheit, durch all dieses Glitzern und Leuchten und durch diese unendlich feinen, aufs herrlichste abgestimmten Formen und Farben wandern wir auf unseren Schneeschuhen. Ein leises, rhythmisches Gleiten oder laufende, schwebende Fahrt. Ein Tummeln und Ausarbeiten des ganzen Körpers ist es. Da streift man alles ab, was einem etwa vom Alltag anhängt, da regieren Geistesgegenwart und Gewandtheit.

Fliegen, fliegen, größte Sehnsucht der Menschheit seit Jahrtausenden, wie nahe kommt dir der Schneeschuhlauf. Fühlt man sich losgelöst von der Erdschwere, wenn hinter den Brettern der Schnee stäubt, wenn man von hohem Sprunghügel in die Luft hineinsauft und in freiem Flug über den Köpfen seiner Mitmenschen schwebt.

Doch kein gefahrloses Fliegen ist es, denn große Geschwindigkeit ist immer Gefahr. Und vielleicht sind es auch Gefahr und Kampf, die wir suchen. Ohne Kampf ist keine Entwicklung, kein Leben. Ohne Gefahr ist das Leben träge, unerträglich und nach unseren Begriffen nicht lebenswert.

Nur Gefahr und Kampf haben den Menschen zu dem gemacht, was er heute ist: Zum höchstentwickelten Lebewesen auf unserem Planeten.

Und zum Schluß noch ein Bild.

Ein klarer kalter Morgen. Schwarz wölbt sich noch der Himmel über uns und unzählige Sterne glitzern und flimmern.

Ruhe ringsum. Die Natur ist tot.

Oder schläft sie nur?

Wie leises Atemholen rauscht es in den Wipfeln der Bäume. Über uns sehen wir nur ein dunkles Band mit unendlich vielen Lichtpunkten. Vor und hinter uns einen helleren Streifen, unser Weg. Auf beiden Seiten, wie nächtliche Gespenster, umringen uns die weißvermummten Gestalten der verschneiten Baumriesen.

Wir sind im tiefverschneiten Hochwald.

Leise stoßen wir unsere Schneeschuhe vorwärts und es ist so kalt, daß der Schnee förmlich klirrt. Hier und da hört man das laute Krachen eines Astes.

Wir aber spüren nichts von der Kälte und ziehen schweigend unseres Weges.

Allmählich wird es heller. Die Bäume treten weiter auseinander, werden kleiner und verschwinden schließlich ganz.

Es ist Tag geworden. Wir haben die Waldregion hinter uns und vor uns erhebt sich in weicher, wunderbar feiner Linie die schneebedeckte Kuppe, auf deren Gipfel bereits der erste Strahl der aufgehenden Sonne liegt.

Ein Bild, unbeschreiblich in seiner einfachen Schönheit.

Dann stehen wir oben im Strahl der Sonne, während unten in den Tälern noch Nebel und Dunkelheit liegt.

Und aus diesem Nebel ragt es empor, dicht gedrängt Berg an Berg in weißem Feiertagskleide und darüber hingegossen das Licht der Allmutter Sonne.

Da feiern wir in den Bergen unseren Sonnentag, unseren Sonntag.



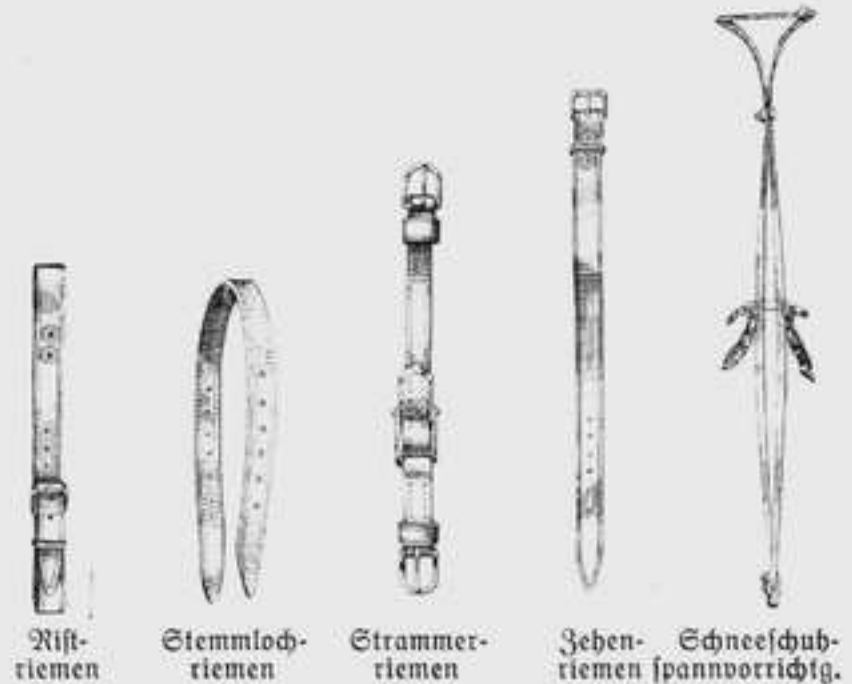
Der Schneeschuh.

Erfreulicherweise können wir heute feststellen, daß der Arbeiter-Wintersport marschirt. Vor einigen Jahren hätte niemand in unserem Bunde daran gedacht, daß auch der Wintersport, welcher doch für unseren körperlichen Aufbau der gesündeste von allen Sports ist, einmal zu seinem Rechte kommt. Dieses ist der Erfolg der wenigen Bundesgenossen, die unermüdetlich daran arbeiteten, den Wintersport in unseren Reihen auszubreiten, daß der letzte Genosse die Reize und Schönheiten des Wintersports kennen zu lernen allmählich Gelegenheit geboten bekommt.

Unter Wintersport kann man verschiedene Sportarten verstehen. Der schönste aber ist der Schneeschuhsport. Nichts kann ich mir schöner vorstellen, als wenn man im Winter raus aus dem Menschengewühl, mit den Schneeschuhen bei uns kurz gesagt „Brettern“, ins Gebirge oder auch sonst in die freie Natur gehen kann. Man schnallt die Hölzer an und genießt Naturschönheiten, wie es ohne Schneeschuhe fast nie möglich ist. Man steigt Berge hinan, wo man mitunter die herrlichen Raufrostgebilde des Waldes bestaunt, oder es geht im lebhaftesten Tempo vom höchsten Gipfel herunter ins Tal. Aber so, daß man unten nicht etwa ankommt wie ein Schneemann, sondern ohne zu fallen, oder letzten Endes sich gar noch ernstlich weh zu tun.

Um euch, liebe Genossen, in den Schneeschuhlauf einen richtigen Einblick zu gewähren, haben wir uns zur Aufgabe gemacht, von Anfang bis Ende gründlich zu beschreiben, wie wir ihn in unserem Bunde lehren und lernen. Wir

nehmen an, ihr habt alle Lust, Schneeschuhlaufen zu lernen, habt euch ein paar Mark gespart und seid eben dabei, euch ein Paar Schneeschuhe zu kaufen. Beim Kauf ist zu beachten, daß man Schneeschuhe nur aus hartem Holz wählt, z. B. Ahorn, Esche, Buche, Hickory. Wir empfehlen euch gute,



Nistriemen

Stemmlochriemen

Strammerriemen

Zehenriemen spannvorrichtg.

harte Gebirgseiche und Hickory. Die Länge ist immer normal, wenn man die Schneeschuhspitze noch mit offener Hand erreichen kann. Ein Anfänger wähle selbige lieber etwas kürzer als länger, aber keinesfalls über 2,20 Meter hinaus. Man betrachte sich die Schneeschuhe beim Einkauf genau, daß diese nicht verzogen und nicht etwa zu breit sind. Ein normaler Gelände-Schneeschuh ist vorn nach der Spitze zu 9 Zentimeter breit, am Fuß, wo sich die Bindung befindet 7 Zentimeter und am Ende 8 Zentimeter. Selbstverständlich finden manchmal kleine

Abweichungen von angegebener Breite statt, aber man soll wenigstens einen Anhaltspunkt haben. Das Holz der Schneeschuhe soll möglichst astfrei sein, verwimmerte Äste sind noch zu ertragen, aber keinesfalls solche, wo später Löcher entstehen können. Die Schneeschuhe sind dann nicht so widerstandsfähig und brechen leicht. Oder, bei vielem Gebrauch der Schneeschuhe fährt sich das übrige Holz auf der Lauffläche aus, die Äste stehen hervor und so entsteht eine ungleiche Lauffläche, die das Fahren sehr beeinträchtigt. In diesem Falle muß man die Schneeschuhe ab und zu unten abhobeln lassen. Ob die Schneeschuhe gekehlt sind oder nicht, damit meinen wir die obere Fläche, ist nach Geschmack des Käufers. Die ausgekehlten sind meist etwas stärker im Holz und auch etwas höher im Preis, weil die Schneeschuhform schöner ausfällt und auch durch das Ausfräsen mehr Arbeit entsteht. Die Farbe der Schneeschuhe auf der Oberseite ist ebenfalls nur Geschmackssache. Einer liebt helle, der andere dunkle. Beim Sprung-Schneeschuh möchten es lieber die lehtgenannten sein. Der betreffende Springer hebt sich beim Aufsprung besser vom Schnee ab und die Weitenmesser brauchen nicht mit der Schmiege erst zu messen. Imprägnierte Schneeschuhe sind nicht zu empfehlen. Es können verschiedene kleine Fehler damit dem Auge entzogen werden, besonders beim Hickory-Schneeschuh. Dieser ist immer etwas spröde und manchmal gibt es kleine Risse, welche durchs Imprägnieren selbstverständlich vertuscht werden. Am besten ist es, wenn man die Schneeschuhe im Bundesgeschäft kauft, dort werden sie zuvor sachmännisch untersucht. Oder noch besser, man nimmt sich beim Einkauf einen Fachmann zur Seite, wenn gerade einer zu haben ist.

Ferner achte man streng darauf, daß die Faserung des Holzes auf der Fahrfläche nicht gegen den Strich läuft. Dieses würde zur Folge haben, daß man nie eine gute Fahrt hat. Ebenfalls muß jeder Schneeschuh fürs Geländefahren nur eine Rinne haben, diese gibt die richtige Führung. Mehrere Rinnen, zwei oder drei, kommen nur für Sprung-

Schneeschuhe in Betracht, da sie beim Gelände-Schneeschuh das Schwingen, Abstoppen oder sonstiges Handhaben stark erschweren würden. Zuletzt sei noch erwähnt, daß man sich davor hüte, quergeschnittene Schneeschuhe zu kaufen, denn solche brechen zu leicht.

Die Schneeschuhe dürfen nicht zu stark gespannt sein. Die Spannung ist nur da, um den Schneeschuh nach Gebrauch in seiner Form zu halten.

Die Bindung.

Wer den Schneeschuhlauf von früher her noch kennt, wird sich erinnern, daß wir in bezug auf Bindungen und richtiges Sitzen der Schneeschuhe sehr schlecht bestellt waren. Vorn hätte man mehr geleistet im Fahren, aber der Schuh saß nicht richtig in der Bindung. Es gab ein Hin- und Herwackeln und infolgedessen hatte man nie einen richtigen Stand auf den Hölzern. Nach Technik zu fahren war unmöglich, weil man den Schneeschuh nie richtig in der Gewalt hatte, und dies ist die Hauptsache beim Schneeschuhlaufen. Erst müssen die Schneeschuhe richtig angepaßt sein, dann kann man erst daran denken, auf die Übungswiese zu gehen. Dafür ist nun in dieser Richtung hin viel getan worden und wir glauben, „Huitfeldbindung“ ist diejenige Bindung, die von 70 Prozent aller Schneeschuhläufer als äußerst gut befunden wird. Nur ganz gute Schneeschuhfahrer benutzen zu besonderen Zwecken Spezialitäten, die „Bergendal“-Bindung und „Langriemen“-Bindung. Erstere kommt für den Langlauf in Frage, weil bei dieser Bindung das Reiben oder Wehen durch das schnelle Laufen zum Teil ganz wegfällt. Letztere kommt für Sprunglauf und Fahren im Hochgebirge in Betracht, eine Lösung der Schneeschuhe vom Fuß ist fast ausgeschlossen, was letzten Endes für den Schneeschuhläufer sehr zum Nachteil sein könnte.

Also für uns kommt die Huitfeldbindung in Frage, weil sie in erster Linie sparsam ist und schnell am Fuße sitzt.

Sie besteht erstens aus den Eisen-Backen, aus Stemmloch-riemen (welcher neuerdings nur an der äußeren Seite mit dem Hinterteil der Bindung zusammengeschnallt wird), Zehenriemen, Ristriemen und Hinterteil der Bindung, wo sich auch der Verschluss, genannt „Strammer“, befindet. Ist die Bindung gut aufmontiert, so unterscheidet man auch den „linken“ und „rechten“ Schneeschuh. Der „Strammer“ befindet sich immer an der äußeren Seite.

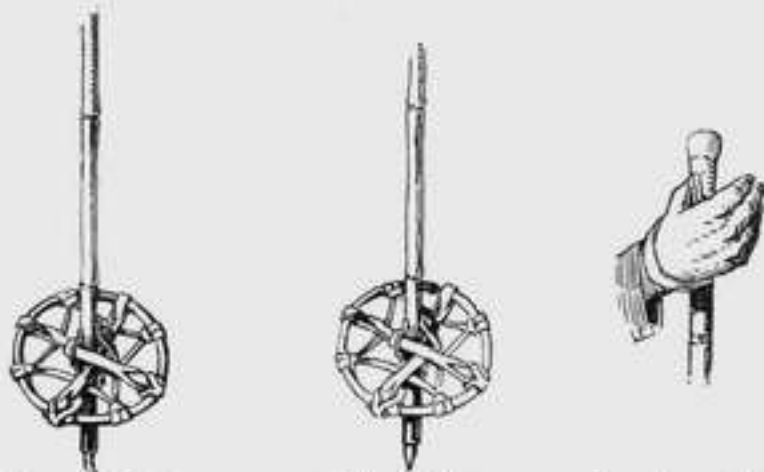
Schneeschuh-Stöcke.

Über Schneeschuh und Bindung ließe sich noch bedeutend mehr schreiben, aber vorläufig genügt das Hauptsächlichste. Wir wollen euch jetzt eine kleine Aufklärung über die Beschaffenheit der für uns in Frage kommenden Schneeschuh-Stöcke geben.

Wenn wir uns früher die ersten Schneeschuhfahrer betrachtet haben, so ist uns gleich der riesenhafte, große Stock aufgefallen. Heute ist er selten, zum Teil sieht man ihn nur noch im böhmischen Erz- und Riesengebirge, sowie im Lausitzer Gebirge. Wie kommt es nun, daß wir heute nicht mehr eine Art Telegraphenstange mit uns führen, sondern zwei angenehme Stöcke mit Schneeteller? Der Schneeschuhfahrer vor etlichen Jahren hatte ja fast noch keine Ahnung von Technik. Er verlieh sich in jeder gefährlichen Situation auf seinen Baumpfahl. Ein kurzes Stoppen, Schwingen oder Bremsen mit den Hölzern ohne Stock konnte er eben noch nicht. Hatte er zu schnelle Fahrt, so nahm er seinen Stock, meistens ohne Schneeteller, zwischen die Beine und setzte sich einfach drauf. Wie dies nun aussah und zu was für unangenehme Stürze es mitunter führte, danach wurde nicht gefragt. Man bremste und gut war es.

Heute sind wir eben, wie in allen anderen Sachen, bedeutend weiter. Das Bremsen mit Stockhilfe kommt nur noch in alpinen Gelände bei ganz gefährlichen Hängen in Frage. In unseren mittleren Gebirgen dienen die Stöcke

meist dazu, um uns das Laufen und Steigen bei einer Schneeschuhtour oder bei Langläufen zu erleichtern. Der Körper kann sich beim Laufen besser ausbalanzieren und auch immer darauffstützen, dadurch wird man nicht so leicht müde und gleichzeitig bekommt man auch eine kräftige Armmuskulatur. Für Langläufer gibt es jetzt Spezialstöcke. Mit



Gebogene Spitze
für Wettläufe

Schneeteller

Lage der Schlaufe
in der Hand

Bild 9.

Hilfe dieser kann man, kombiniert mit guter Schneeschuhtechnik und einer gesunden Lunge, eine gute Zeit herausholen.

Wie sollen nun die Schneeschuhstöcke aussehen? Ein Schneeschuhfahrer muß immer zwei Stöcke haben. Genau so, wie er zwei Schneeschuhe haben muß. Diese müssen so groß sein, daß sie bis knapp unter die Achselhöhle reichen. Ein Langstreckenläufer kann sie nach seinem Ermessen ruhig noch etwas größer wählen, wohingegen beim Anfänger die Stöcke 10 Zentimeter kürzer sein können. Für Anfänger empfiehlt es sich gleichzeitig Haselnußstöcke zu verwenden, da sie nicht so leicht brechen. Für Fort-

geschrittene sind Bambusstöcke entschieden besser, da Bruchgefahr nicht so leicht in Frage kommt und die Bambusstöcke bedeutend leichter sind, sie sehen auch schöner aus. Stöcke aus Esche und Ahorn müssen wegfallen, da diese viel schwerer als alle anderen sind und auch sehr leicht brechen. Die Schneeteller sind durchschnittlich alle zu klein und zu wenig geflochten, drücken sich bei Neuschnee sehr tief ein und dies ermüdet den Läufer bei größeren Touren ganz beträchtlich. Ein Schneeteller muß im Durchschnitt 15—20 Zentimeter Durchmesser haben, nicht nur mit vier Ledersteigen geflochten, sondern mit mindestens acht Teilen, welche dann dicht gegenseitig eingeflochten sein müssen. (Bild 9.)

Man wählt meist Rohrteller, da bei Aluminium die Ledersteige infolge des Körperdruckes zu schnell durchschnitten sind. Die Befestigung des Schneetellers am Stock muß so sein, daß die Verbindung gegenseitig durch zwei Nieten hergestellt ist. Wenn ein Schneeteller mit einem Draht durch den Stock gezogen wird, in welchem keine Messinghüllen sind, so dauert es nicht lange, der Stock nützt sich an dieser Stelle schnell ab und springt oder spaltet sich, auch wird er durch die erwähnten Messinghüllen bedeutend schwerer. Man beachte daher die ersterwähnte Befestigungsart. Im übrigen liegen im Bundesverlag, Leipzig S 3, Fichtestraße 36, die heute beschriebenen Schneeschuhstöcke zur Ansicht und zum Verkauf aus. Die Stockspitze muß mindestens 5 Zentimeter lang, spitz und aus gutem Stahl sein. Sie muß durch eine Zwinge, welche am Ende um den Stock geht, befestigt werden. Der Schneeschuhstock wird am Kopf neuerdings durch einen gepolsterten Lederknopf bedeutend verbessert. Man bekommt keine Blasen mehr an die Hand und es geht auch nicht mehr so über die Handschuhe. Auch über die Beschaffenheit der Schneeschuhstöcke ließe sich noch mehr schreiben, aber ich glaube, der jetzige Bericht genügt vorläufig. Als letztes hierüber wollen wir nur noch erwähnen, bei dem Einkauf von Bambusstöcken stets darauf zu achten, daß die Knoten nicht so weit

auseinander sind, je enger, um so haltbarer. Sind die Knoten weit auseinander, dann unwickle den Teil zwischen zwei Knoten mit dünnen Bindfaden. Unseren Genossen sei es nahegelegt, alle Sportgeräte nur im Bundesgeschäft zu kaufen, denn nur da ist man bestrebt, unseren Genossen etwas Preiswertes zu verkaufen, weil dort Wert auf Qualitätsware gelegt wird. Die Genossen sollen sich nicht durch billige Preise in großen Sporthäusern verführen lassen, denn dort wird meistens Durchschnittsware umgesetzt.



Unser Winter Sportabzeichen.

Die Schneeschuh-Kleidung.

Unsere Genossen dürfen nun nicht etwa denken beim Schneeschuhfahren gewöhnliche Sommersportkleidung tragen zu können, etwa dünne kurze Hosen mit Turnershirt gar ohne Ärmel. Oder eine feine mit Bügelfalten versehene Hose mit Frack, den schönen weichen Filzhut nicht zu vergessen und gar noch Schimmyschuhe dazu. Nein! Wir fangen unten an. Zwei paar gute wollene Strümpfe, selbstverständlich müssen sich diese in gutem Zustande befinden, damit man sich nichts aufreibt. Wer noch nicht in der Lage ist, sich ein Paar Schneeschuh-Stiefel zu kaufen, der ziehe ein Paar starke, ohne Ventilation versehene Militärschuhe mit niedrigem ausgekehlten Absatz an, dazu eine feste Stoffhose aus glattem Tuch, nach unten etwas enger ablaufend, daß man sie in die Stiefel hineinziehen kann. Um die Stiefel befestigt

man ein paar Wickelbänder, $1\frac{1}{4}$ bis $1\frac{1}{2}$ Meter lang. Schon sieht es sportmäßig aus. Nur keine Wickelgamaschen, denn durch enges Anliegen wird das Blut abgeschnürt und man hat dauernd kalte Füße. Trägt man eine kurze Breeches-hose, dann werden Stutzen aus Wolle dazu passen. Aber beim Fußgelenk nie die Wickelbänder weglassen, sie sollen das Eindringen von Schnee in den Schuh verhindern.

Oberkörper: Ein Unter- und Oberhemd, Klubjacke oder Schwiizer und darüber eine Windjacke, selbstverständlich das Bundesabzeichen anlegen, damit wirbt man für den Arbeitersport und erkennt draußen gleichgesinnte Sportgenossinnen und Genossen.

Kopfbedeckung: Eine Norwegermütze, blau mit Ohrenverschluß, bei Schneesturm und Kälte eine Schwanz- oder Zipselmütze, bei schönem Wetter gar nichts. Nicht etwa eine dicke, weiße oder graue Pelz- oder Wollmütze, das sieht nicht wie ein freier Sportler aus. Wir könnten auch einen Norweger Schneeschuh-Anzug empfehlen, aber die wenigsten von unseren Genossen sind in der Lage, einen solchen zu kaufen. Macht man eine Tour, so ist der Rucksack mit Ersatzteilen, etwas Verbandstoff, Eßvorrat oder sonstigen Bedürfnissen gefüllt mitzunehmen. Auch im Gelände soll man immer etwas Riemenzeug bei sich haben. Für die Hände ein Paar gefütterte Segeltuch-Fausthandschuhe, als Ersatz oder darunter ein Paar Fingerhandschuhe. Für Wettkämpfe ist eine leichtere Kleidung zu tragen.

Der Schneeschuh-Stiefel.

Wir bemerkten schon, daß zum Schneeschuhlaufen eigentlich ein richtiggehender Schneeschuh-Stiefel gebraucht wird. Aber man stößt da oft auf Widerstand. Schon beim genauen Beschreiben des Schneeschuhs wurde gesagt: „Und da nennst du das Schneeschuhlaufen einen Volkssport!“ Aber Genossen, wir müssen ehrlich sein. Genau wie ihr euch nicht den schlechtesten Schuh beim Schuhmacher kauft, so steht es

mit der Schneeschuh-Bindung, den Stöcken, Bekleidung und zuletzt auch mit dem Schneeschuh-Stiefel. Das Beste ist immer laut Erfahrung das Preiswerteste. Allerdings haben wir Arbeitersportler meistens nicht das Geld dazu. Da heißt es in erster Linie nicht so viel Rauchen und Alkohol trinken und das dabei ersparte Geld zu sportlichen Zwecken benutzen. Wir sagten schon, daß die praktischste Bindung die Huittfeldbindung ist, und gerade diese erfordert auch einen richtigen festen Stiefel. Die Kappen-Bindung,



Bild 10. Schneeschuhsporn für nicht ausgekehrte Absätze.

Balata-Bindung oder Vilgeri- und Elleffen-Bindung passen sich fast jedem gewöhnlichen Schuh an. Was man da aber eventl. sparen würde, geht bei Benutzung dieser genannten Bindungen auf andere Art und Weise doppelt verloren. Beim Einkauf der Stiefel gehören im übrigen wie bei allen anderen nicht zu wenig Kenntnisse. Vor allem muß ein Schneeschuh-Stiefel vorn, nach beiden Seiten eckig sein. Nicht wie beim Bergsteiger-Schuh, wo die äußere Seite rund ist. Die Backen der Bindung lassen sich bedeutend besser an den eckigen Stiefel heranbiegen, als an jeden anderen Schuh. Ferner muß ein Stiefel eine sehr starke (bis 2 Zentimeter) aus 2 oder 3 Stücken Kernleder zusammengenähte durchgehende Sohle haben. Dann noch

ein starkes Stück Kernleder für den Absatz. Dadurch wird der eigentliche Absatz nicht zu hoch, denn mit einem hohen Absatz kann man überhaupt nicht Schneeschuh laufen, man würde dauernd vom Schneeschuh herunterrutschen. Der Absatz des Schneeschuh-Stiefels ist demnach breit und niedrig, und was von großer Bedeutung ist, er muß ausgekehlt sein, das untere Absatzleder muß hinten etwas vorstehen, natürlich abgerundet, damit der Riemen der Huitfeld-Bindung nicht rauf- und runterrutscht. An nichtausgekehrten Absätzen sind Schneeschuhsporen anzubringen, die das Herunterrutschen der Bindung verhindern (siehe Zeichnung). Außerdem achte man darauf, daß der Verschuß der Bindung (Strammer) an der hinteren äußeren Seite des Absatzes aufzuliegen kommt. Dadurch kann der Verschuß nicht aufspringen, drückt auch nicht am Fuß und der Stiefel wird auch wesentlich geschont. Damit der Stiefel vorn, wo der Sitz der Backen ist, nicht allzusehr beschädigt wird, empfiehlt es sich, sogenannte Sohlenschoner an den Seiten der Stiefelsohlen anzubringen. Dies sind kantige Eisenplättchen, die an den Seiten und unter der Sohle mit kleinen Schraubchen befestigt werden. Die Sohlenschoner müssen aber an beiden Seiten jedes Stiefels angebracht sein. Die Zunge des Schneeschuh-Stiefels muß aus gutem, weichem Leder und aus einem Stück zu beiden Seiten des Oberleders wasserdicht vernäht sein, die Falten, welche sich beim Zuzchnüren bilden, müssen etwas geordnet werden, damit sie keinen Druck auf den Fuß ausüben können, denn jeder Schmerz bringt uns um den Genuß des Schneeschuhlaufes. Außerdem muß der Stiefel etwas höher als der sogenannte Militärstiefel und am oberen Rand ein Streifen Filz eingenaht sein. Die Höhe des Stiefels hat den Zweck, daß die Hosen hineinpassen, der Filzstreifen den, daß beim Lauf der Rand des Leders nicht einschneidet. Man wird dies beim Befestigen des Wickelbandes genau spüren. Die Kappen der Stiefel müssen durch ein Stück Kernleder unterstützt, vorn wie hinten sehr hart sein. Sonst würde der Druck der Sebentriemen schmerzhaft wirken.

Warum empfehlen wir einen Schneeschuh-Stiefel? Weil ihr eben alle gute Fahrer werden sollt, und weil sonst wie beim Militärschuh, wenn ihr die Huitfeld-Bindung schließt, die Sohle unter der Fußdünung zusammenschrumpft, das schmerzt kolossal und kann man auch nicht lange aushalten. Beim Schneeschuh-Stiefel, wie wir ihn empfohlen haben, kommt das nicht vor. Ihr habt einen guten Stand auf den Hölzern und auch einen guten, warmen und trockenen Fuß. Wir wünschen, daß ihr in der Lage sein werdet, euch mit der Zeit einen guten Schneeschuh-Stiefel zu leisten.

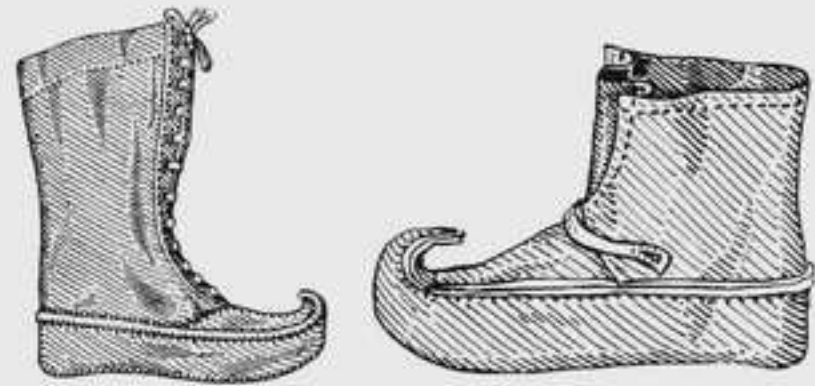


Bild 11. Finnische und russische Schneeschuhstiefel.

In den nordischen Staaten und Rußland werden recht eigenartige Schneeschuh-Stiefel getragen. Wir sahen sie zum erstenmale bei den Wintersportwettkämpfen zum Olympia in Schreiberhau. Unsere finnischen Wettkämpfer trugen die aus den Bildern ersichtlichen Schneeschuh-Stiefel, die sehr leicht waren. Für diese Schneeschuh-Stiefel sind aber besondere Riemenbindungen notwendig, unsere Huitfeld-Bindung ist für diese Stiefel nicht zu gebrauchen, sie sind in der Hauptsache für Flachläufe eingerichtet.

Die Kleidung der Sportlerinnen.

Die Kleidung der Sportlerinnen zu beschreiben ist keine leichte Sache, darüber sollten sich die Genossinnen selbst einmal äußern. Zu empfehlen ist folgendes:

Oberkörper: wollene Sportbluse und Jumper oder Sweater, auch Klubjacke, darüber eine Windjacke. Hosen aus glattem, festem Tuch, nicht so pumpig. Die Farbe ist beliebig, nicht zu bunt. Es kann Norweger Art sein, am besten kleidet aber die Genossinnen eine lange Breecheshose, nicht allzu weit, Hosen um Gelenke etwas anschließen, genau wie auch um Waden und Schienbein, und so lang, daß sie in die Schneeschuhstiefel gezogen werden können. Um die Fußgelenke Wickelbänder oder kleine, dickwollene bunte Schlüpfen oder Stüßen. Wer keine lange Hose hat, kann kurze Reformhose, darüber einen kniefreien Rock, große wollene Stüßen und Schneeschuh-Stiefeln mit Wickelbänder wählen.

Es kann auch eine kurze Schneeschuh-Hose mit kniefreiem Rock getragen werden, weil die Sportgenossinnen gleich ihre Turnhosen dazu verwenden könnten, es ist viel sparsamer und sieht eben auch etwas weiblicher aus. Aber wie schon gesagt, ihr sollt euch nach eurem Geschmack kleiden, nur einfach, praktisch und nicht allzu übertrieben.

Empfehlenswert ist ferner für alle eine Schneeb r i l l e. Bei Sonnenschein tut sie dem Auge sehr gut, ebenso bei Schneesturm und schneller Abfahrt. Die Gläser sollen, ärztlich empfohlen, r o t g e l b, grüngelb oder gelb sein, keinesfalls aber grau oder blau. Hauptsächlich in höheren Gebirgslagen wird die Schneeb r i l l e für den Schneeschuh-Fahrer unentbehrlich. Wenn die Sonne stark scheint, kann man ohne Schneeb r i l l e kaum die Augen aufmachen. Das ist für die Augen sehr schmerzhaft und dem Läufer sehr hinderlich. Es hat Schneeschuh-Fahrer in den Alpen gegeben, die lange ohne Schneeb r i l l e gefahren und dadurch fast erblindet sind. Der Gletscher-Sonnenbrand hatte die

Augen ohne Schneeb r i l l e zu stark angegriffen. Auch in unseren Gebirgen erfüllt die Schneeb r i l l e ihren Zweck. Hauptsächlich bewahrt sie das Auge vor Entzündung bei starkem Sonnenschein, bei schnellen Abfahrten und starkem Schneefahren, bei dem das Auge sehr starker Zugluft ausgesetzt ist. Anfänger brauchen noch keine Schneeb r i l l e zu tragen, denn diese kommen noch nicht in die Lage, große Touren oder rasende Abfahrten zu machen.





Die Technik des Schneeschuhlaufes.

Wenden auf der Ebene.

Auch das Wenden und Drehen mit den Schneeschuhen bedarf fleißiger Übung. Beim Wenden auf der Ebene ist es gleich, mit welchem Bein und nach welcher Seite gewendet wird. Erfolgt die Wendung nach links, so muß unbedingt folgendes beachtet werden: Schneeschuhe parallel zusammen, der rechte Stock wird an die rechte Schneeschuhspitze nach außen, linker Stock am linken Schneeschuhende eingefesht. Der Körper stützt auf beide Stöcke, so daß der Schneeschuhläufer nicht nach vorn, auch nicht nach rückwärts abrutschen kann. Ist diese Stellung eingenommen, dann erfolgt erst das eigentliche Wenden. Linker Schneeschuh wird erst etwas zurückgenommen, dann schwinghaft nach vorn gebracht, so daß der Schneeschuh direkt angehoben wird, hierbei liegt das Körpergewicht auf dem rechten Bein. Der Schneeschuh liegt nicht mehr auf dem Schnee, sondern steht mit dem hinteren Ende im Schnee (Bild a). Linkes Bein ist hierbei gut nach vorn gestreckt. Ist dies geschehen, wird der linke Fuß so nach außen gedreht, daß die linke Schneeschuhspitze eng an das rechte Schneeschuhende gelegt wird. Dabei zeigt die linke Schneeschuhspitze rückwärts, die rechte Schneeschuhspitze nach vorn (Bild b u. c). Von besonderer Wichtigkeit ist, daß der zuerst gewendete linke Schneeschuh mit dem Ende nicht auf den rechten Schneeschuh zu liegen kommt. Sodann wird der

rechte Stock angehoben, der Körper dreht sich eine halbe Drehung nach links. Das Körpergewicht ruht jetzt auf dem linken Bein (Bild d). Dabei wird das rechte Bein angehoben und die rechte Schneeschuhspitze an die linke ge-



Bild 12. Wenden auf der Ebene, mit einem Stock.

bracht. Rechter Schneeschuh liegt nun wieder parallel zum linken und die Wendung ist erfolgt. Erfolgt die Wendung nach rechts, so wird mit dem rechten Schneeschuh angefangen.



Bild 13. Anfänger beim Wenden auf der Ebene.



Bild 14. Die Kursisten üben „Fallen und Aufstehen“.

Fallen und Aufstehen.

Auch das Aufstehen auf Schneeschuhen ist ohne Anleitung nicht so einfach. Es kommen Stürze vor, wo tatsächlich der Läufer nicht weiß, wie er hochkommen soll. Von anderen Läufern Hilfe in Anspruch nehmen, sieht nicht sportlich aus. Das Aufstehen wird am leichtesten auf folgende Art ausgeführt. Nach jedem Sturz muß sich der Läufer auf den



Bild 15. Falsche Lage der Schneeschuhe beim Aufstehen.

Rücken legen. (Siehe Bild 14.) Dann werden die Schneeschuhe in die richtige Lage gebracht, so daß die Spitzen auf einer Seite, die Enden an der anderen Seite zusammen sind. Nachdem werden die Schneeschuhe geschlossen auf den Schnee gebracht. Dabei ist zu beachten, daß der Oberkörper nach dem Berge zu liegt, die Schneeschuhe nach der Talseite neigen, dadurch kommt man quer zum Hang zu liegen. Jetzt fassen wir mit der Hand, welche zur Talseite zeigt,

nach den Schneeschuhspitzen, die andere Hand drückt mit dem Stock in den Schnee, dadurch wird der Oberkörper zum Vorneigen gebracht. Nun zieht man die Beine etwas an, mit der Hand drückt man sich ab und geht in der Kniebeuge hoch. Das Anziehen der Beine und Abdrücken mit der Hand geschieht zu gleicher Zeit. Auf keinen Fall soll man sich von hinten hocharbeiten. Wir drücken dann die Schneeschuhe vom Körper ab und kommen ins Rutschen. Also nochmals: Schneeschuhe sowie Beine in der Luft so sortieren, daß man quer zum Hange zu liegen kommt. Beine anziehen, mit der Hand seitwärts abdrücken, und schon stehen wir wieder auf den Schneeschuhen.

Die einfache Lauftechnik.

Der Schneeschuhlauf wird in verschiedene Einzelübungen eingeteilt. Ein Anfänger beginnt, wie bei jedem Neuen, nicht gleich mit den schwersten Übungen, sondern es geht stufenweise vorwärts, bis das Ziel erreicht ist.

In voller Schneeschuh-Ausrüstung, die Schneeschuhe zusammengeschnallt, wie ein Gewehr auf der Schulter tragend (Bild 16), erscheine auf der Übungswiese. Die Schneeschuhe werden so fest angeschnallt, genau auf links und rechts achtend, daß ein Wackeln und Rutschen des Fußes auf dem Schneeschuh unmöglich ist. Nun beginnt man mit der Lauftechnik. Auf flachem Gelände bewegt man sich vorwärts, den Oberkörper ein wenig vorgeneigt. Linker Stock und rechtes Bein und umgedreht gleitet man weiter. Die Schneeschuhe dürfen dabei nicht von der Schneefläche gehoben werden, es ist demnach kein Gehen, sondern mehr ein Gleiten oder Rutschen. Ist der linke Schneeschuh vorgebracht, so liegt auch das Körpergewicht auf diesem. Das Vorwärtsbringen des Schneeschuhs ist mehr ein Ausfall nach vorn, infolgedessen geht man dabei leicht in die Knie. Der rechte Stock wird dabei

weit rechts vorn eingesetzt. Mit gehobenem Absatz des rechten Fußes, mehr auf den Zehen stehend, wird dieser nun vorgebracht, wieder ein Ausfall, Vorbringen des



Bild 16. So trägt man die Schneeschuhe.

Körpers, welcher nur auf diesem ruht, Einsetzen des linken Stockes. So geht das nun immer weiter. Grundbedingung: Körpergewicht ruht auf dem Ausfall-Schneeschuh, Oberkörper vorneigen, Knie leicht gebeugt. Der hintere Schneeschuh (Nachläufer) ist nur durch Aufdrücken der Zehen belastet, indem der Absatz gehoben wird. Also nie

ein Heben der Schneeschuhe auf ebenem Gelände. Je größer man dabei die Schritte (Ausfall) macht, indem man das Vorbringen des Oberkörpers schwunghaft ausnützt, so daß der Ausfall-Schneeschuh noch ein Stück dabei rutscht, um so schneller kommt man von der Stelle. Dies ist ein an-



Bild 17. Gewöhnlicher Laufstil am leichten Hang.

genehmes, weiches, federndes Gehen. Das Vorschieben der Schneeschuhe erfolgt parallel und nicht so breitspurig. Die Führung liegt und der Schneeschuh hängt fast ausschließlich an den Zehen.

Wenn man nun immer weitergleiten würde, so würde man im Gebirge schnell unverhofft einen steileren Hang hinunterfahren, denn dort ist ebenes Gelände wenig vorhanden. Dem vorzubeugen, wird wieder gedreht oder gewendet. Dieses Wenden ist nicht das Wenden am „Steilhang“, sondern das Wenden am Ort, wie vorher beschrieben. Will man an leichten Hängen „Drehen“, dann ist folgendes zu beachten: Gewendet wird beim Anfänger

immer nach der oberen Seite. Dabei einen Schneeschuh scharf nach innen gekantet seitwärtshebend einsetzen, jedoch nicht so weit, daß man mit dem Hinterteil des einen Schneeschuhs auf den anderen kommt. Den anderen Schneeschuh nachsetzen, aber auch gekantet. Dabei muß sich der Oberkörper mitdrehen. Hat man die Front zum Berg, so sind beide



Bild 18. Schußabfahrt in der kleinen Hochstellung.

Schneeschuhe nach innen gekantet, Schneeschuhspitzen weit auseinander, Enden fast zusammen, Oberkörper nach vorn geneigt. Kommt man durch weiteres Drehen nach der abneigenden Talseite, so ist es umgekehrt. Schneeschuhe scharf nach innen kanten, Spitzen zusammen, Schneeschuhenden weit auseinander, dabei fest auf beide Absätze drücken. Dies ist eine Schneeflugstellung, je breiter um so besser. Beide Stöcke weit vorn einsetzen, Körper darauf ruhen lassen, dann kann es noch so steil sein, man wird nicht abrutschen. Also Schneeschuh gekantet, immer nach einer Seite zu abwechselnd seitwärtssetzen, bis man einen Kreis um die eigene Achse gemacht hat.

Nachdem man ungefähr eine Stunde Laufen auf der Ebene sowie mehrere Male das Wenden geübt hat, gewinnt man langsam Vertrauen zum Schneeschubfahren, ein gewisses Sicherheitsgefühl tritt ein, der Anfänger bekommt Lust, kleine Hänge abzufahren. Beim eigentlichen Abfahren



Bild 19. Eine Abfahrt in der kleinen Hocke.

darf der Körper nicht krampfhaft auf den Hölzern stehen, nicht steif, sondern elastisch, leicht in die Hocke, so daß die beiden Knie locker sind. Schneeschuhe nicht ganz eng zusammen, auch nicht zu breit. Der Zwischenraum der Schneeschuhe beim Abfahren darf 10 Zentimeter nicht überschreiten. Geht man in die tiefe Hockstellung, so ist der Oberkörper leicht nach vorn geneigt, das Schwergewicht des Körpers ruht auf beiden Absätzen und Hinterteilen der Schneeschuhe. Diese beschriebene Abfahrtsstellung ist am Anfang die sicherste. Nachdem man in dieser Stellung mehrmals abgefahren ist, muß man zum Bremsen oder Halten übergehen. Ein Anfänger lernt am leichtesten einen Stemmbogen.

Der Schneepflug.

Auf schmalen Straßen, Schneisen, sowie Hohlwegen ist es ausgeschlossen, einen Stemmbogen als Bremsmöglichkeit auszuführen. Wir haben hier nicht den nötigen Platz, wie auf freien Hängen. Die beste Fahrtverminderung kann man hier durch einen Schneepflug erreichen. Der Schnee-



Bild 20. Richtige Haltung der Schneeschuhe beim Schneepflug.

pflug wird in folgender Weise ausgeführt: Abfahrt in der Hocke. Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Schwergewicht rückwärts. Beim Ansehen des Schneepfluges durch Druck auf beide Fersen die Schneeschuhe flach nach innen gekantet und allmählich breit nach außen schaben. Die Spitzen der Schneeschuhe sind dabei eng zusammen, in gleicher Richtung zu halten. Es darf nicht vorkommen, daß eine Spitze vor der anderen steht. Würde man auf diese Art einen Schneepflug ausführen, so kommt man erst nach langer Zeit zum Halten. Will man kürzer bremsen, so muß der

Druck stärker auf die inneren Schneeschuhkanten und nach und nach ausgeführt werden, so daß die inneren Schneeschuhkanten am Schluß ziemlich scharf gekantet sind. Dadurch ist auch die Bremswirkung eine stärkere. Beide Schneeschuhe sind demnach etwas in der Querstellung, Beine breit gespreizt, Knie durchgedrückt. Auf keinen Fall X-Beine, denn das sieht nie gut aus. Würde man beim Ansehen des Schneepfluges sofort stark kanten und die Schneeschuhenden nach außen drücken, so würde man bestimmt nach vorn fallen und mit dem Kopf im Schnee landen. Das ist immer ein schlechter Sturz, welcher oft schwere Folgen hat. Also immer langsam die Schneeschuhe herausdrücken. Die Stöcke werden dabei leicht angehoben und nach hinten gehalten. Bei richtiger Ausführung des Schneepfluges im Gelände, besonders bei Pulverschnee, wird man merken, daß er die Beine sehr anstrengt. Der Schneepflug muß demnach, wenn er richtig wirken soll, gut eingeübt sein.

Der Stempflug.

Den Stempflug darf man auf keinen Fall mit dem Stemmbo gen oder gar mit dem Schneepflug verwechseln. Der Stempflug ähnelt wohl in der Anfangstheorie den anderen angeführten beiden Übungen, aber im Grunde ist es eine besondere Übung. Die meisten Schneeschuhfahrer werden glauben, der Stempflug ist überflüssig. Aber ein guter Schneeschuhfahrer wird den Stempflug bei Gelände-, insbesondere bei den Waldfahrten anwenden müssen, und auch dieser Übung die gebührende Achtung verleihen. Hauptsächlich wenden wir den Stempflug bei Abfahrten im Walde an, wo wir des öfteren durch lange, steilschrägene Hohlwege gelangen, um ins Tal zu kommen. Die Hohlwege sind meistens sehr schmal, deshalb müssen wir den Stempflug gebrauchen. Wir könnten ja auch in Hohlwegen mit dem Schneepflug abfahren, wir tun dies nicht, weil wir beim Schneepflug

mit beiden Schneeschuhen breit herausstemmen müssen. Dazu ist der Hohlweg oft zu eng, und weil bei richtiger Ausführung des Schneepfluges die Anstrengung der Beine auf einer langen Strecke viel zu stark ist. Bei angeführten steilen Hohlwegen bremst man deshalb mit dem



Bild 21. Stempflug am schrägen Hang.

Stempflug, dies ist am leichtesten und sichersten. Die Ausführung ist folgende:

Die Schneeschuhe unterscheiden sich in Gleit- und Stemmschneeschuh. Auf dem Gleitschneeschuh, der ein wenig nach innen gekantet wird, jedoch niemals in eine Stemmstellung gebracht werden darf, ruht das Körpergewicht zu $\frac{2}{3}$. Der Stemmschneeschuh wird leicht nach innen gekantet, nur mit dem hinteren Teil flach nach außen gedrückt, so daß die Spitze des Stemmschneeschuhs an die des Gleitschneeschuhs kommt. Die Spitze des Stemmschneeschuhs darf nicht vor den Gleitschneeschuh kommen, aber auch nicht rückwärts gebracht werden, sondern in gleiche Richtung. In dieser

Stellung gleitet der Stemmschneeschuh in Stemmstellung leicht über den Schnee und bremst. Bei dicken Pulverschnee kommt es oft vor, daß der Stemmschneeschuh direkt angehoben werden muß (stellenweise). Daraus ersehen wir, daß das Gewicht zum übergroßen Teil auf dem Gleitschneeschuh ruht. Haben wir Harsch- oder glatten Schnee, so muß man etwas stärker auf den Stemmschneeschuh drücken, dadurch wird die Bremswirkung stärker. Besteht die Gefahr, in einen Stemmbogen überzugehen, so muß mit dem Gleitschneeschuh etwas gegengedrückt werden und sofort ist die Fahrtrichtung wieder eine gerade. Es entsteht bei dieser Ausführung eine Spannung in den Beinen. Also, rechts stemmt, links drückt dagegen, oder links stemmt und rechts drückt dagegen. Der Stemmschuh wird in Hockstellung ausgeführt. Das gleitende Bein im Kniegelenk gebeugt, das stemmende Bein gestreckt. Bei längeren Abfahrten mit dem Stemmschuh kann man des öfteren die Stemmstellung wechseln. Einmal rechts, links ruht aus, dann stemmt links, rechts ruht aus. Auf diese Art einen steilen Hohlweg abzufahren, ist keine gefährliche Sache, sondern ein Genuß und macht Spaß.

Stemmbogen nach „rechts“.

Tiefe Hockstellung, beim Abfahren den linken Schneeschuh bis 20 Zentimeter vor den rechten bringen. Linker Schneeschuh ist Stemmschneeschuh, rechter ist Gleitschneeschuh. Auf dem Gleitschneeschuh ruht das Körpergewicht zu zwei Dritteln bei weichem oder Pulverschnee. Ist der Schnee vereist, harsch, so ruht das Gewicht trotzdem auf dem Gleitschneeschuh, nur der Druck auf den Stemmschneeschuh ist kräftiger, damit dieser besser eingreift. Würde man auch bei Pulverschnee den Stemmschneeschuh so stark belasten wie auf Harsch, so würde man andauernd nach der talwärts liegenden Seite stürzen, was immer unangenehm ist. Um

nun in den eigentlichen Stemmbogen einzulenken, wird der vorgeschobene Stemmschneeschuh auf der inneren Seite (Kante) flach angekantet, nur hinten breit, aber allmählich herausgeschabt. Dabei ist das linke Bein gestreckt, das rechte hingegen stark eingeknickt. Die Schneeschuhspitzen sind fast



Bild 22. Stemmbogen in der Hocke nach rechts.

zusammen, die linke Spitze vor der rechten, die hinteren Teile breit auseinander. Beide Absätze liegen auf beiden Schneeschuhen fest auf. Nicht etwa den Stemmschneeschuh im Zehenstand hinausdrücken, denn da kann man die Kraft nicht anwenden, welche dazu gebraucht wird. Man muß eben fest mit der Ferse drücken. Bleibt man in dieser breiten Stemmstellung beharren, so fährt man einen Stemmbogen nach rechts und kommt gleichzeitig zum Stehen. Will man nach links abbiegen, so ist dieselbe Stellung umgekehrt einzunehmen.

Stemmbogen werden hauptsächlich an steilen Hängen angewendet, wenn man noch keine Schwünge kann und sich nicht ins Schußfahren getraut. Anfänger wollen überhaupt keine Schußfahrten machen, sondern einen Stemmbogen am andern, abwechselnd links und rechts, in Serpentinenteilen steile Hänge abfahren. Hier werden die einzelnen Stemmbogen nicht bis zum Halten ausgefahren, sondern nachdem eine andere Richtung eingeschlagen ist, wird dann der Gleitschneeschuh langsam in einen Stemmschneeschuh abwechselnd verwandelt. Bei einem guten Fahrer wird man dabei genau sehen können, wie der Oberkörper immer mit nach der Bergseite neigt, einmal links, einmal rechts. Die Gewichtsverteilung spielt eben eine große Rolle. Fährt man in gerader Stellung einen Stemmbogen, so wird beim Einbiegen in den Bogen meist der Stemmschneeschuh mehr belastet als der Gleitschneeschuh. Aber trotzdem muß der Oberkörper mit nach der Bergseite neigen, genau als wenn ein Rennfahrer in der Kurve liegt.

Der Treppenschritt.

Von einer ganz besonderen Wichtigkeit ist auch der Treppenschritt. Dieser findet hauptsächlich dort seine Anwendung, wo man mit anderen Gangarten die ganz steilen Hänge oder Berge nicht mehr erreichen kann. Viele Schneeschuhläufer denken beim Kursus, wenn der Treppenschritt bei flachem Gelände theoretisch sowie praktisch erklärt und gezeigt wird, daß diese Übung nicht schwer sein kann. Aber man täuscht sich des öfteren und so auch hier. Bei steilen Geländefahrten sowie im Hochgebirge kommt es vor, daß Windschneewehen zu erklettern sind, die ohne sichere Beherrschung des Treppenschrittes wohl kaum zu überwinden sind. Und hier erst zeigt es sich, wie man sicher und schnell, mitunter bei Anwendung seiner ganzen Gewandtheit, sowie Muskelkraft, diese steilsten Hindernisse nur mit Benutzung des Treppenschrittes ersteigen und bezwingen kann.

Gehen wir zur gründlichen Beschreibung des Treppenschrittes über: Grundbedingung ist, daß der Schneeschuhläufer mit seinen Schneeschuhen „quer“ zum Berge oder



Bild 23. Treppenschritt am steilen Hang.

Hänge steht. Soll der Berg zur linken Seite des Körpers ersteigen werden, so müssen beide Schneeschuhe unbedingt scharf zur Bergseite, also nach links gekantet werden.

Dabei aber gut parallel nebeneinander halten, nicht nach vorn oder hinten ungleichmäßig die Schneeschuhe öffnen. Stöcke werden neben dem Fuß an der Bindung eingeseht, denn nur so kann man sich richtig darauf stützen und abdrücken. Sodann wird der linke Schneeschuh und Stock gut angehoben, der Schritt nicht allzu weit gemacht, der Körper stark zur Bergseite geneigt, mit dem rechten Stock etwas nachhelfend abdrücken, setzt man den linken Schneeschuh wieder scharf zur Bergseite gekantet in den Schnee kräftig ein, damit man gleich wieder festen Stand hat. Erst dann wird der rechte Schneeschuh in gleicher Art herangeholt und neben dem linken Schneeschuh, auch links gekantet, eingeseht. Letztgenannter Schneeschuh ist in diesem Fall der talwärtsneigende oder auch der äußere Schneeschuh. Beim Nachholen des äußeren Schneeschuhs muß sich der Körper auf dem linken Stock stützen und auf dem linken Schneeschuh feststehen. Das ist notwendig, sonst würde man beim Nachholen des Schneeschuhs rutschen oder fallen.

Bei Pulverschnee ist der Treppenschritt mitunter sehr anstrengend. Sind mehrere Schneeschuhläufer auf der Tour, so fängt der erste Läufer stets zuerst damit an. Den Nachfolgenden wird die Übung leichter, weil der Schnee dann schon etwas zusammengetreten ist und auch schon Spuren zum Nachsehen vorhanden sind. Ob man den Berg zur linken oder rechten Seite des Körpers ersteigt ist gleich, die Hauptsache ist aber, die Schneeschuhe müssen vollständig quer zum Berg und parallel nebeneinander gerichtet und scharf zur Bergseite gekantet sein. Treppenschritt nennen wir ihn deshalb, weil die Spur, die dieser Schritt hinterläßt, einer Treppe ähnlich sieht. Sehr oft wird der Treppenschritt angewandt, wenn man ein Hindernis im Fahren oder Springen auf Schneeschuhen nicht nehmen kann, man kann auch hier mit Benutzung des Treppenschrittes absteigen. Die Schneeschuhe müssen aber auch in diesem Falle stets zur Bergseite gekantet sein.

Der Grätenschritt.

Schneeschuhtouren zu machen, ohne seine Mitfahrer zu hindern, ist auch eine Kunst. Es sind dabei Berge oder Anhöhen zu überwinden, und gerade hier ist es notwendig,



Bild 24. Grätenschritt am steilen Hang.

die richtige Technik anzuwenden, wenn man keine unnötige Kraft vergeuden und nicht frühzeitig ermüden will. Mit gewöhnlichem Gleitenlassen der Schneeschuhe um vorwärts zu kommen, ist nichts zu wollen, man würde dauernd

nach hinten abrutschen und fallen. Dem vorzubeugen, wenden wir erst einmal den halben Grätensschritt an, das heißt, nur mit einem Schneeschuh gräten. Der linke Schneeschuh wird in normaler Richtung gut angehoben und mit Druck fest in den Schnee eingestampft, dadurch ist der Halt schon ein festerer. Rechten Schneeschuh gut anheben, Schneeschuhspitze nach außen drücken und den Schneeschuh scharf nach innen kanten und fest in den Schnee einsehen. Ein Abrutschen ist so leicht nicht möglich. Die Stöcke in hohler Hand am Kopf gefaßt und nicht weiter vorbringen als bis zur Schneeschuhbindung. Der Oberkörper kann dadurch besser abgedrückt werden und kommt mehr zur Vorlage. Den Grätensschritt üben wir, wenn beide Schneeschuhe vorn an den Spitzen weit auseinander und beide stark nach innen zu gekantet sind, Schneeschuhenden zusammen. Diese Stellung ergibt nach hinten eine Schneeflugstellung, ein Abrutschen ist unmöglich. Beim Steigen Oberkörper vorbringen, Beine gut anheben, dann den Schneeschuh nach innen gekantet fest einsehen. Mit den Stöcken gut abdrücken und stützen. Die Schneeschuhspitzen nicht übermäßig breit auseinander, sonst kommen die Schneeschuhenden übereinander und man tritt sich mit einem Schneeschuh auf den anderen und kommt dann überhaupt nicht vorwärts. Wenn man den Grätensschritt gut eingelernt hat, kann man schon steile Berge steigen und kommt auch gut vorwärts. Er heißt Grätensschritt weil die Spur, die man hinterläßt, einer Fischgräte ähnlich sieht. (Siehe Bild 24.)

Der Stemm-Kristiania.

Aus dem Stemmbogen heraus ein kurzes Halten: Das ist der Stemm-Kristiania oder auch Stemmbogen-Halt! genannt. Diese Art Ausführung gehört nicht zum Bogenschießen, sondern es ist schon ein kurzer Schwung, ein schnelles Bremsen oder Abstoppen aus der Fahrt. Er kann nach beiden Seiten ausgeführt werden. Wir beschreiben den

Stemm-Kristiania jetzt nach rechts, aus der Hockstellung heraus. Hier haben wir zwei schnell verbundene Tempi zu beachten. Tempo eins, linker Schneeschuh ist Stemmschneeschuh, rechter Schneeschuh ist Gleitschneeschuh. Körper-



Bild 25. Kristiania-schwung im Pulverschnee.

gewicht demnach zum größeren Teil beim Ansehen des Schwunges auf dem Gleitschneeschuh. Dadurch eine kleine Fahrtänderung. Auf Tempo zwei wird das Gewicht auf den Stemmschneeschuh verlegt, Hüften oder Gesäß nach der talwärts liegenden Seite drücken (gerade so, als wenn man sich seitwärts auf einen Stuhl setzen will), rechten Schneeschuh (erst Gleitschneeschuh), jetzt Kristiania-Schneeschuh, weit vorschleiben, auf der äußeren Kante leicht anheben und an den anderen Schneeschuh (Außenschneeschuh) beisehen. Diese zwei Tempos werden in einer Verbindung ausgeführt. Auf keinen Fall aber mit dem beisehenden Schneeschuh die

Fühlung mit der Schneefläche verlieren. Zum Schluß sind beide Schneeschuhe nach der Bergseite gekantet und mit beiden Fersen wird fest auf beide Schneeschuhenden gedrückt. Dadurch wird das Abrutschen nach der Talseite verhindert. Durch den Hüftenschwung werden beide Schneeschuhenden nach



Bild 26. Kristiania-schwung nach rechts in Hochstellung.

unten gebracht. Es wird verhindert, daß das rechte Schneeschuhende auf den linken Schneeschuh-Hinterteil kommt, denn sonst erfolgt eine Kreisdringung, wodurch ein Sturz nicht zu vermeiden ist. Wird aber der Schneeschuh beim Beisetzen gleich weit genug vorgebracht, so kommt dieser sowieso nicht auf den anderen zu liegen, weil das kleine Stück Schneeschuhende zum anderen Fuß gesehen, gar keinen Platz mehr findet.

Wird der Stemm-Kristiania nach links ausgeführt, so ist selbstverständlich der rechte Schneeschuh der Stemm-schneeschuh und der linke wird beigezogen und in den eigentlichen Kristiania-Schneeschuh verwandelt.

Der Scheren-Kristiania-Schwung.

Eine Lust! In rasendem Tempo fährt man einen steilen Hang hinab. Vor mir erscheint plötzlich ein vorher un-
gesehenes Hindernis. Sofort wird kurz und sicher ab-
gestoppt. Dieses Abstoppen kann durch keinen Stembogen,
Schneepflug oder abgestemmt Kristiania ausgeführt wer-



Bild 27. Kristiania-schwung nach rechts.

den, denn dabei ist die Fahrt zu schnell. Die Schnelligkeit der Fahrt muß aber bei jedem Schwung, welcher ausgeführt wird, mit einkalkuliert werden. Auch spielen die Schnee-verhältnisse hierbei eine große Rolle. Bei dickem Pulver-schnee führt man lieber einen Telemarkschwung als einen Kristiania aus.

Ein rasendes Tempo entsteht in der Regel an steilen, verharzten Hängen. Sehe ich plötzlich ein Hindernis, stoppe

ich mit einem Scheren-Kristiania ab, führe ihn nach richtiger Technik aus und komme ohne Sturz zum Halten.

Um diesen Scheren-Kristiania nun richtig zu erlernen, muß folgendes streng beachtet und gut eingeübt werden. Nicht nur auf der Übungswiese, sondern in jedem Gelände soll er fleißig geübt werden.



Bild 28. Kristianiafchwung am Hang.

Ein Kristiania nach rechts wird folgendermaßen ausgeführt:

Schneeschuh nicht allzu schmal. Rechter Schneeschuh 20 Zentimeter vor dem linken Schneeschuh. Nur dadurch ist es möglich, den Oberkörper zurückzulegen. Beim Ansehen des Schwunges ruht das Körpergewicht auf dem linken Schneeschuh, welcher beim Schwung nach rechts der Außen-Schneeschuh oder talwärts neigende Schneeschuh genannt wird. Der rechte Schneeschuh, der Kristiania-Schneeschuh, wird nun auf der flachen äußeren Kante

(rechte Kante) an den linken gezogen. Rechtes Fußgelenk muß etwas nach außen gedrückt werden (nicht nach außen schaben wie beim Stemmbogen). Dabei öffnen sich vorn die Schneeschuhe und dieses Öffnen sieht beim Einsehen des Schwunges wie eine Schere aus, daher der Name des Schwunges. Zu gleicher Zeit werden die Hüften nach außen gebracht, linke Schulter vorbringen,



Bild 29. Ein Kristianiafchwung am steilen Hang.

dadurch werden beide Hinterteile der Schneeschuhe talwärts gedrückt und man kommt mit den Schneeschuhen quer zum Hang zu stehen. Ist das erfolgt, dann wird sofort das Körpergewicht auf beide Schneeschuhe verlegt und beide Schneeschuhe, um nicht abzurutschen, bergseitig eingekantet. Oberkörper neigt nach der Bergseite. Der Kristiania-Schneeschuh darf beim Ansehen des Schwunges nicht gehoben werden, sondern wird durch festen Druck auf den Hacken (Absatz) belastet und während der Drehung nach vorn gebracht werden. Das rechte Bein wird dabei fast ge-

streckt, dadurch verhindert man das unangenehme Kreuzen der hinteren Schneeschuhteile, weil dann eine Kreisdrehung und gleichzeitig ein Sturz erfolgt. Überhaupt ist beim Kristiania-Schwung die Gewichtsverteilung die entscheidende Handlung. Blitsschnelles Verlegen des Gewichtes, Arbeiten mit Hüften und Schultern, sowie forsches, mutiges Ausführen ist von sehr großer Bedeutung.

Übt man nach diesen Vorschlägen, so glaubt der Ausführende, die Schneeschuhe wollen ihm hinten wegrutschen und öfteres Fallen ist die Folge. Man muß sich dadurch nicht irre machen lassen, sondern gefühlsmäßig weiterüben, bis man schwingt, ohne zu fallen. Einer kommt schneller, der andere langsamer dahinter. Kann man den Kristiania-Schwung auf der Übungswiese schon ausführen, dann gibt es im Gelände eine Enttäuschung, wenn man ihn anwendet. Darum ist es vorteilhaft, in jedem Gelände, bei jeder Fahrt den Schwung zu versuchen, bis er dann vor jedem Hindernis zum kurzen Abstoppen tofsicher funktioniert.

Beim Schluß des Kristiania-Schwunges muß man darauf bedacht sein, daß die Schneeschuh-Enden so stark nach unten weggedrückt werden, und so lange in dieser Ausführung bleiben, bis die Schneeschuh-Spitzen etwas zum Berg zeigen. Läßt man mit der gesamten Ausführung frühzeitig nach, so ergibt es keine Vierteldrehung der Schneeschuhe, sondern vielleicht nur eine Achtdrehung, dadurch hält man nicht, sondern fährt schräg zum Hang weiter.

Gut tut man, wenn man beim Üben annimmt, man führt ein Steuerrad, welches gedreht wird. Unwillkürlich richtet sich auch der Körper folgerichtig nach der Drehung wie sie sein soll.

Nach links wird der Schwung gegengleich ausgeführt. Stockhaltung immer rückwärts. Beide Fersen ruhen bei der gesamten Ausführung des Schwunges fest auf beiden Schneeschuhen.

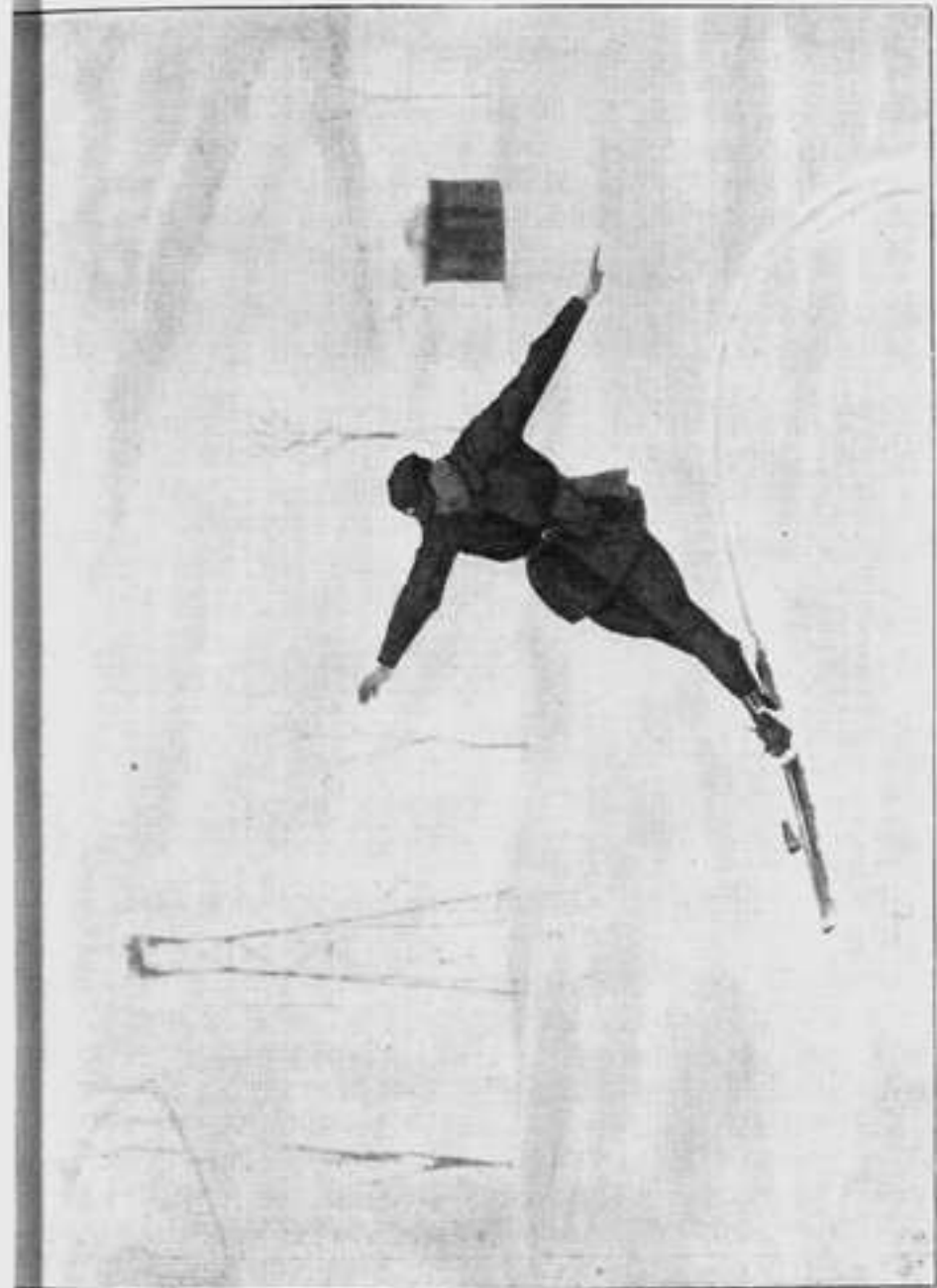


Bild 30. Ein Kristiania in guter Körperhaltung nach links.

Der Telemark.

Ein großer Teil der Schneeschuh-Fahrer weiß überhaupt noch nicht, was ein Telemark-Schwung ist, und mancher glaubt, er könnte ihn schon tadellos ausführen. Wenige nur sind es, welche den „Telemark“ nach „Technik“ richtig stilvoll ausführen. Wir haben das sehr oft



Bild 31. Ein Telemarkschwung nach rechts in leichter Fahrt.

im Gelände feststellen können, und bei jedem stattgefundenen Bezirks-, Kreis- sowie Bundeskursus sah man es wieder. Erst nachdem wir theoretisch sowie praktisch an das Üben des Telemark von Grund auf herangingen, stellten die Kurlisten fest, daß zwischen „wildem“ Fahren des Schwunges (das heißt ohne Schule) und nach Technik ein großer Unterschied besteht. Darum beschreiben wir heute den „Telemarkschwung“ nach Schule und Technik, wie er bei uns im Arbeiter-Turn- und -Sportbund gefahren und ausgeführt wird. Denn wie in allen Turn- und Sportarten, so haben

wir auch im Schneeschuhsport eine einheitliche Lehrweise sowie Technik.

Der Telemarkschwung zeigt höchste Eleganz in der Leichtigkeit und Gleichgewichtsverlegung und ist hauptsächlich dazu da, um aus schneller Fahrt kurz und sicher abzu-



Bild 32. Telemarkstellung nach rechts.

stoppen. Er wird aber nur auf weichem, Pulver-, Korn- sowie nassem Schnee angewandt. Keinesfalls darf man auf hartem, glatten oder Harschschnee einen Telemark fahren, denn da ist er nicht nur schlecht auszuführen, sondern direkt verhängnisvoll. Man wird immer abrutschen, weil die Schneeschuhe bei zuletzt angeführtem Schnee nicht eingreifen und keinen Widerstand finden.

Die Alpine-Technik kann sich heute noch nicht so recht für die Anwendung des Telemarkschwunges im Geländefahren erwärmen. Sie traut dem Schwunge nicht die gleiche

Sicherheit zu, wie dem Kristiania-Schwung. Deshalb sieht man fast keinen Alpinen-Fahrer im Gelände einen Telemark schwingt. Wir stehen auf dem Standpunkt, daß jeder Schwung, ob Kristiania oder Telemark, überall Anwendung finden kann. Die Hauptsache ist beim Schwingen: man muß die Beschaffenheit des Schnees beachten.



Bild 33. Telemarkschwung in voller Fahrt im Pulverschnee.

Ehe man den eigentlichen Telemarkschwung übt, müssen Vorübungen geübt werden, denn dann erst lernt man einen richtigen eleganten Telemark. Als Vorübung dazu nennen wir, Wechselknieausfallstellung nach vorn während der Fahrt. Erst fängt man links an. Schneeschuhe schmal zusammen, links etwas vor, Oberkörper gut aufgerichtet, das ist die Grundstellung zum Üben am Ort. Man macht nun einen Ausfall mit dem linken Schneeschuh nach vorn, so daß die rechte Schneeschuhspitze am linken Fuß ist. Auf dem linken Schneeschuh steht man fest mit Druck auf den Absatz (Ferse). Auf dem rechten Schneeschuh steht man im

Zehenstand. Sodann geht man in die Kniebeuge, aber nur mit senkrecht gehaltenem Oberkörper. Dabei muß man genau und streng darauf achten, daß das rechte Knie einen Winkel bildet. (Bild 35.) Ist man in diese Kniestellung gelangt, dann ergibt sich, daß das Gewicht des



Bild 34. Telemarkstellung nach links von hinten.

Körpers zum hauptsächlichsten Teil auf dem Ausfall-Schneeschuh (linker Schneeschuh) ruht. Ist das nicht der Fall, dann ist die Übung falsch. Sodann federt oder wippt man erst einige Male, damit man elastisch wird. Das winkelbildende Knie darf nicht auf den Schneeschuh zu liegen kommen. Um nun in dieser Übung weiter zu kommen, wird dasselbe, was wir am Ort zeigten, während langsamer Fahrt an leichten Hange geübt. Man kann dabei langsam zählen.

Bei eins links vor, Oberkörper senkrecht tief herunter in die Kniebeuge, Arme dabei seitwärts haltend. Bei zwei, Oberkörper langsam aufrichten, rechten Schneeschuh in die Ausfallstellung, Oberkörper wieder senkrecht herunterbringen, Arme immer seitwärts halten, damit das Gleichgewicht nicht verloren geht. Schneeschuhe bleiben auch während der Fahrt schmalspurig geschlossen. Erst wenn wir den Wechselknieausfall beim Fahren mindestens eine Stunde geübt haben, können wir zum eigentlichen Telemarkschwung übergehen.

Zum Üben des Telemarkschwunges sucht man sich am Abhang ein schönes Stück Gelände, nicht so steil. Im voraus muß sich der Schneeschuhfahrer bewußt sein, ob er den Schwung nach links oder rechts ausführen will. Angenommen nach links. Beim Schwung nach der linken Seite ist der Ausfall auf dem rechten Schneeschuh. Immer entgegengesetzt als beim Kristianschwung. Oberkörper ruht entgegengesetzt als beim Stembogen. Oberkörper ruht auf dem rechten Schneeschuh, linke Schneeschuhspitze am rechten Fuß, linkes Knie stark eingeknickt, so daß es einen rechten Winkel bildet. Anschließend in einer Verbindung drückt man den Ausfall-Schneeschuh mit dem Ende nach außen, dabei leicht nach innen gekantet. Der Ausfallschneeschuh greift sofort in den Schnee ein und es gibt einen Bogen nach links. Nun darf man auf keinen Fall den linken Schneeschuh vorbringen und mit dem Oberkörper hochgehen. Das ist falsch, denn dann wird nur ein Stembogen daraus. Man muß in der Telemarkstellung so lange verharren, bis man durch Abdrücken des Ausfallschneeschubs zum Stehen kommt. Linker Schneeschuh, Nachläufer genannt, bleibt flach im Zehenstand auf dem Schnee gleitend. Er schlängelt sich schon zur Schlussstellung mit heran. Oftmals muß man den Nachläufer leicht außen, durch Druck auf die kleine Zehe einkanten, damit das Ende des Nachläufers nicht über den Ausfall-Schneeschuh rutscht.

Es ergibt sich beim Üben des Schwunges anfänglich ein größerer Bogen. Das schadet nichts. Später wird der Tele-

mark in dieser angeführten Lehrweise immer besser, man bekommt nach und nach Sicherheit und wird elastisch. Übt man allein, so muß man nach Beendigung des Telemarkschwunges seine Spur nachprüfen, ob die Schneeschuhe schmalspurig waren und ob der Schnee beim Schwung selbst



Bild 35. Ein Telemark nach links.
Die seitgehaltenen Arme balancieren den Körper.

schön im Bogen auseinander gestiebt ist. Die Form des Schwunges muß an der Spur schön abgerundet in einer Vierteldrehung sichtbar sein. Trotzdem der Oberkörper auf dem Ausfall abstemmenden Schneeschuh liegt, neigt sich beim Einbiegen des Schwunges selbiger nach der Bergseite, nicht talwärts. Auch darf der Oberkörper nicht auffallend vornüber neigen, man drückt dann die Schneeschuhe nach unten ab und kommt zum Fallen. Der Oberkörper

muß eher etwas in der Knieausfallstellung nach hinten gelegt werden, dann sieht der Schwung in der Form eleganter aus. Wird der Telemark nach rechts ausgeführt, dann kommt der linke Schneeschuh in Ausfall. Im Gelände ist man erst sicher, wenn auf der Übungswiese



Bild 36. Sicherer Stand vor der Abfahrt am Steilhang.
Beachte das Anfassen der Stöcke!

fleißig geübt wurde. Wir haben beim Geländefahren auch die Stöcke mit zu beobachten. Diese werden leicht angehoben nach hinten gehalten. Beim Einsetzen eines Telemarkschwunges rechts drückt man rückwärts leicht auf den inneren Stock, das ist der, wohin der Schwung geht, also der rechte. Man kann auch den rechten Stock vorn bei der rechten Schneeschuhspitze einsetzen, sich etwas darauf stützen und den Telemarkschwung um den Stock herum ausführen. Man wolle letzteres sich nicht angewöhnen, der Schwung verliert dabei an Eleganz.



Bild 37. Fertig zur Abfahrt am Steilhang
und Ansat zum Geländesprung.



Bild 38. Schußfahrt in der tiefen Hocke am Steilhang.
Schneeschuhe sind hier schmal zusammen, Stöcke hinten.

Wenden am Steilhang.

Das Wenden mit Schneeschuhen an einem steilen Berge ist schwieriger wie das Wenden auf der Ebene. Jeder Geländefahrer kommt aber oft in die Verlegenheit am steilen Hang wenden zu müssen, und gerade bei dieser Art von



Bild 39a. Wenden an leichten Hängen.

Wenden braucht er eine gute Übung, damit er in der Praxis gut und ohne größere Anstrengung schnell wenden kann. Eine gewisse Übung im Wenden hat ja schon fast jeder Läufer, weil er beim Schneeschuhlaufen sehr oft auf der Ebene wenden muß. Wir können nach demselben Verfahren auch an leichten Hängen wenden, nur mit dem Unterschied, daß hier der zuerst wendende Schneeschuh immer der äußere oder auch talwärtsneigende ist. Auch muß man sich hier fester auf beide Stöcke stützen und die gesamte Übung mit großer Aufmerksamkeit ausführen. Oft steht man an steilen Hängen, wo es direkt ein Kunst-

stück ist, mit dem Schneeschuh zu wenden. Wir wollen hier besonders bemerken, daß beide Schneeschuhe bei der gesamten Übung stets nach der Bergseite scharf gekantet sein müssen. Ein Abrutschen nach unten darf nicht erfolgen. Wir wollen deshalb diese Art recht ausführlich beschreiben.



Bild 39b. Wenden an leichten Hängen.

Die Grundstellung beim Wenden am steilen Hange ist auch hier, mit beiden Schneeschuhen eng zusammen, quer zum Berge stehen. Steht der Berg zur linken Seite des Körpers und das Tal neigt zur rechten Seite, so beginnt das Wenden mit dem rechten Schneeschuh zuerst. Würden wir entgegengesetzt stehen, so würde mit dem linken Schneeschuh begonnen werden müssen. Auch hier stets mit dem äußeren Schneeschuh beginnen. Beide Stöcke zusammen in einer Hand halten, als wenn es nur ein Stock wäre. Die Stöcke können dabei ineinander gesteckt werden. Wenden wir mit dem rechten Schneeschuh, so werden die Stöcke

eng neben dem linken Schneeschuh, ungefähr da, wo die Bindung ist, eingeseht. Die linke Hand umfaßt mit Kammgrieff die Mitte der Stöcke, die rechte Hand liegt oben auf den Stockköpfen. Bei dieser Art Anfassen der Stöcke können wir bemerken, daß der Körper faßt ganz auf dem linken Schneeschuh und den Stöcken ruht. So ist es auch richtig, denn



Bild 39c. Wenden an leichten Hängen.

der wendende Schneeschuh muß immer vollkommen entlastet sein. Sodann wird der rechte Schneeschuh sehr weit schwinghaft nach vorn gebracht und gleichzeitig stark angehoben und nach rechts herumgedreht, die rechte Schneeschuhspitze zeigt rückwärts, die linke Schneeschuhspitze noch nach vorn. Beim Einsetzen des wendenden Schneeschuhs sofort wieder bergseitig kanten. Nun werden beide Stöcke von links nach rechts genommen und neben der rechten Schneeschuhbindung eingeseht. Jetzt stützt sich der Körper auf den rechten Schneeschuh und die Stöcke, also eine Gewichtsverlegung, so fest, daß der linke Schneeschuh voll-

ständig entlastet ist. Sodann dreht sich der Körper nach rechts herum, der linke Schneeschuh wird leicht angehoben und mit nach rechts genommen und neben dem rechten Schneeschuh gekantet eingeseht. Haben wir das Wenden richtig gemacht, so befinden sich beide Stöcke zwischen den Schneeschuhen, der Körper kann noch darauf ruhen bis



Bild 40. Wenden am Steilhang.

die Stöcke auseinandergenommen werden und weiter geht es im langsamen Tempo den Berg schräg hinansteigend, oder in laufender Fahrt ins Tal hinab. Ganz besonders beachte, daß nur mit dem talwärtsneigenden Schneeschuh beim Wenden am steilen Hang begonnen werden darf, beide Stöcke zusammen, oder ineinander stecken, vor, während und nach der Übung, die Schneeschuhe stets bergwärts scharf kanten.

Bild 40 zeigt uns, wie der obere Läufer sich nach rechts wendet. Der Körper stützt sich auf beide Stöcke und ruht vollständig auf dem linken Schneeschuh. Der linke Schnee-

schuh ist schon gewendet, der Läufer ist im Begriff, den linken Schneeschuh in den Schnee einzusetzen. Auf dem Bilde ist sichtbar, wie sich der Körper bereits gedreht hat. Linke Schneeschuhspitze zeigt noch nach der alten Fahrtrichtung, wohingegen der rechte schon gewendet ist und nach der neuen Fahrtrichtung zeigt. Der untere Läufer wendet nach links. Der Körper ruht nur auf dem rechten Schneeschuh. Hier fehlt das richtige Stützen des Körpers auf den Stöcken, weil diese nicht richtig gefaßt und nicht eng genug am Fuße (Bindung) eingesetzt sind. Die Arme müßten durchgedrückt sein wie beim oberen Läufer. Der untere Läufer wendet nach links und hat den linken Schneeschuh schon in die andere Fahrtrichtung gebracht, rechter Schneeschuh zeigt noch nach der alten Richtung. Die linke Schneeschuhspitze müßte mehr an das rechte Schneeschuhende herangebracht werden, denn sonst wendet man nicht eine halbe Drehung, sondern, wie das Bild zeigt, nur eine Vierteldrehung. Die Schneeschuhe zeigen dann nach der Wendung nicht quer zum Hang, sondern etwas nach der Talseite. Es kommt hierbei sehr leicht vor, daß beim Nachsetzen des rechten Schneeschuhs der Läufer schon ins Fahren kommt, ein Sturz ist dann nicht ausgeschlossen.

Nach dieser beschriebenen Art kann jeder Schneeschuhläufer wenden, ohne unnötige Kraft zu vergeuden und ohne dabei zu fallen. Würde man durch Unachtsamkeit doch mal dabei fallen, so legt man sich auf den Rücken und dreht sich nun auf die Seite nach der man wenden wollte. Auf diese Weise sieht man oft Anfänger wenden.

Die Stockbremse.

Wenn wir hier einiges über die Stockbremse schreiben, so ist zu beachten, daß diese nur in ganz wenigen Fällen angewandt werden soll. In unserem Mittelgebirge gibt es

nur wenig Gelände, wo man die Stockbremse anwenden könnte, aber doch ist die Stockbremse eine Übung, die mit zum Lehrkursus gehört. Sie wird in der Hauptsache im steilen Alpini-Gelände, steilen Hohlwegen, Schneisen, sowie an steilen Hängen, welche stark vereist sind, angewendet. Bei der Stockbremse wird nicht der Stock zwischen die Beine genommen und sich darauf gesetzt, wie wir es oft schon gesehen haben, sondern beide Stöcke ineinandergesteckt, in einen verwandelt; dadurch erhalten die Stöcke größeren Widerstand. Nun steckt man die Stöcke unter den Oberschenkel. Ob links oder rechts in Frage kommt, ist so zu verstehen, daß die Stockspitzen nach der Bergseite, hauptsächlich in vereisten, schrägen Hohlwegen zeigen. Wenden wir die Stockbremse links an, dann setzt man sich mit dem linken Oberschenkel auf die Stöcke, die linke Hand faßt nach hinten, oberhalb der Schneefeller, die Stöcke mit Obergriff, die rechte Hand an den Stockköpfen mit Kammgriff, der Stock liegt gleichzeitig auf dem rechten Knie auf. Während der Abfahrt liegt das Gewicht des Körpers demnach auf den Stöcken. Linke Hand drückt noch fest darauf, wohingegen die rechte Hand die Stöcke oben, nach dem Körper hin anziehen muß. Durch das Aufliegen der Stöcke auf dem rechten Knie ist dies eine Erleichterung, doch muß hier fest angezogen werden, da durch die schwere Fahrt die Stöcke nach vorn abrutschen wollen. Die Stockspitzen werden so eingesetzt, daß die Schneefeller nicht allzusehr in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Schneeschuh laufen hier nicht parallel engspurig nebeneinander, sondern nehmen eine Schneepflugstellung ein, beide nach innen gekantet, Spitzen fast zusammen, Enden insofgedessen auseinanderhaltend.

So muß die Stockbremse aussehen, wenn man einen ganz gefährlichen steilen Hang im Schneekentempo sicher abfahren will. Die Fahrt geht so langsam, daß jeden Augenblick gehalten werden kann.

Der „Zwei- und Dreisritt“.

a) Zweisritt.

Bei Wettkämpfen im Schneeschuh-sport bedienen wir uns einer besonderen Lauftechnik, die uns bisher beste Erfolge gebracht hat. Sie besteht aus dem Zwei- und Dreilauffschritt, sowie Schlittschuhschritt (auch Holländern genannt). Wir kennen bisher nur den gewöhnlichen Laufschritt auf der Ebene, der aber bei Wettkämpfen nicht die erwünschte Schnelligkeit zeigt und auch den Läufer infolge des vielen Vorwärtsbringens der Schneeschuhe erheblich ermüden würde. Beim Wettkampf ist es nur die Technik, welche den Erfolg bringt und dadurch wird im allgemeinen viel Körper- und Muskelkraft gespart. Ein zeitiges Ermüden ist insolgedessen ausgeschlossen. Beim Zweilauffschritt ist folgendes zu beachten: Ausführbar nur auf ebener Strecke und leicht aufsteigenden Hängen. Linken Schneeschuh schwinghaft vorwärts gleiten lassen ist Tempo eins. Jetzt beide Schneeschuhrennstöcke vorn an der linken Schneeschuhspitze einstecken, dabei werden die Stöcke so angefaßt, daß der Daumen auf den Stockknopf zu liegen kommt. Auf diese Art können wir den Körper besser abdrücken. Beide Stöcke werden gleichzeitig nach vorn ausgeworfen, so daß beide Arme vollständig gestreckt sind. Auf Tempo zwei stützt sich der Körper auf beide Stöcke, gleichzeitig wird der Körper leicht angehoben und schwinghaft durch beide Stöcke durchgezogen. Im Moment, wo der Körper beim Durchziehen an den Stöcken ist, muß man sich fest auf diesen abdrücken, um so größer ist der Schwung und folgedessen gleitet man weiter vorwärts. Das Gewicht des Körpers ruht beim Zweilauffschritt immer auf dem Ausfall-schneeschuh, in diesem Falle auf dem linken Schneeschuh. Linkes Bein leicht im Kniegelenk gebeugt, Ferse drückt dabei fest auf den Schneeschuh. Rechtes Bein im Zehenstand nach rückwärts gestreckt und beim Durchziehen des Körpers gleichzeitig mit nach vorn bringen, so daß beide Schneeschuh wieder parallel nebeneinander sind. Der

Körper ist dabei immer etwas nach vorn geneigt. Von großer Wichtigkeit ist das weite Auswerfen der Stöcke, das leichte Anheben und Durchziehen des Körpers, sowie das Abdrücken des Körpers an den Stöcken. Diese drei Merkmale sind fast eine Kombination und werden auf Tempo zwei ausgeführt.

Erst fleißiges Üben des Zweilauffschrittes am Ort ist Grundbedingung, dann erst wolle man im Gelände üben, ehe am Wettkampf teilgenommen wird.

b) Dreisritt.

Um noch kürzere Zeiten bei Schneeschuh-Wettkämpfen herauszuholen, ist es unbedingt notwendig, sich mit dem Dreilauffschritt vertraut zu machen. Bei Wettkämpfen kommt es nicht nur auf die Körperkraft oder eine gute Lunge und Herz an, sondern die Technik spielt auch eine große Rolle. Der Dreilauffschritt empfiehlt sich nur auf ebenem und leicht bergabneigendem Gelände. Dreisritt heißt er, weil wir hier mit den Schneeschuhen erst zwei Schritte laufen oder gleiten und beim dritten Schritt, mit Abdrücken und Durchziehen des Körpers durch die Stöcke, eine schnellere Fahrt oder besseres Fortkommen erzielen. Wir zählen eins, linker Schneeschuh im Ausfall; wir zählen zwei, rechter Schneeschuh mit Körperschwung im zweiten Ausfall, hierbei greifen die beiden Rennstöcke weit über die Schneeschuhspitzen hinaus ein, beide Arme sind nach vorn gestreckt und werden zu gleicher Zeit, wie Abbildung 41 zeigt, nach vorn gebracht. Bei Tempo drei ziehen wir den Körper kräftig durch beide Stöcke und stoßen uns einen Moment später mit Hilfe der beiden Stöcke gut ab. Bei Tempo drei muß der Körper sogar leicht angehoben werden, um so schneller kommen wir vorwärts. In dieser Verbindung geht es immer abwechselnd weiter, jetzt rechts, eins, links, zwei, durchziehen und abstoßen, drei und wieder links eins, rechts, zwei, bei drei beide Schneeschuhe vorbringen, durchziehen und

abstoßen. So geht es weiter, so lange es das Gelände erlaubt. Bei öfterer Übung dieser Technik merken wir bestimmt ein entschieden schnelleres Fortkommen, mit wenig Anstrengung. Es ist fast dieselbe Übung wie beim Zweilaufschritt, nur werden hier beim dritten Schritt die Kombi-



Bild 41. Unser Bild zeigt uns Tempo 3, wo der Körper mit einem kräftigen Schwung durch die Stöcke gezogen wird.

nationen ausgeführt. Die ersten zwei Schritte dienen lediglich zum Schwungholen, um beim dritten Schritt recht weit fortzukommen.

Der „Schlittschuhschritt“.

Zur Lauftechnik gehört neben anderen Laufarten auch der Schlittschuhschritt. Wir benutzen ihn in unseren mittleren Gebirgen sehr oft. Dient er doch bei Abfahrten dazu, die Fahrt zu beschleunigen und außerdem rechnen wir ihn

mit zum Kunstlauf. Erst in den letzten Jahren konstatierten die Schneeschuhläufer, daß der Schlittschuhschritt bei Lang- und Wettläufen seinen Teil dazu beiträgt, die Laufzeit bedeutend zu verringern. Wir wenden ihn auf ebenem sowie großem und kleinem Abfahrtsgelände an. An steilen Hängen



Bild 42. Schlittschuhschritt.

Wir sehen hier das Verlegen des Körpergewichtes nach rechts nach dem Abdrücken mit den Stöcken.

mit Schlittschuhschritt abzufahren, kann oft von großem Nachteil des Schneeschuhfahrers sein. Natürlich haben wir eine große Anzahl Fahrer, die auch am steilen Gelände mit Schlittschuhschritt abfahren. Es sei aber bemerkt, daß dazu eine große Sicherheit und langjährige Praxis gehört. Um den Schlittschuhschritt gründlich zu erlernen, üben wir als Vorübung gerade Strecken abwechselnd auf einem Bein abzufahren. Die Körpergewichtsverteilung ist bei großen Strecken von größter Wichtigkeit. Beherrschen wir diese Vorübung voll und ganz, dann gehe man dazu über, das

Knie des nicht auf den Schnee geleiteten Schneeschuh gut einzuwinkeln und stark anzuheben. Nachdem wir auch dieses gut gewoht haben, gehen wir dazu über, den Schlittschuhschritt zu üben. Wir beginnen links ausschreitend, den Oberkörper nach vorn neigend, während der rechte Schneeschuh gut angehoben ist. Mit beiden Stöcken hilft man durch Abdrücken des Körpers noch nach, um besser in Schwung zu kommen. Nun setzen wir den rechten Schneeschuh ein und schreiten nach rechts aus, sofort ruht das gesamte Körpergewicht, nach vorn geneigt, links etwas angehockt, auf dem rechten Schneeschuh und drücken uns wiederum mit den Stöcken gut ab. Beim Übergang vom linken Schneeschuh zum rechten, muß das Körpergewicht momentan und schwunghaft auf den seitlich auszuscheidenden Schneeschuh gebracht und zu gleicher Zeit mit den Stöcken gut abgedrückt werden; denn nur dadurch erzielen wir eine schnellere Abfahrt und dieses soll ja durch das Anwenden des Schlittschuhtrittes erreicht werden. Beim seitlichen Ausschreiten der Schneeschuhe müssen wir bedacht sein, diesen in der Gesamtheit gut nach innen zu kanten, jedoch nicht so stark, daß die Bindung im Schnee eingreift, denn dadurch würde ein unruhiges Gleiten der Schneeschuhe erzeugt. Das Einkanten erreicht den Zweck, fester auf dem seitlich auszuscheidenden Schneeschuh zu stehen und nicht seitlich abzurutschen. Wird man durch Unebenheiten im Schnee, Löcher, Wehen oder Spuren wacklig, so wird der angehobene Schneeschuh wieder mit in Fahrt gebracht, es geht ein Stück gerade aus, und nachdem die Unebenheiten überwunden sind, beginnt das Schlitteln, oder Holländern genannt, wieder von neuem, wir vermeiden dadurch Stürze. Auch die Stöcke helfen oft aus der Not, durch etwas Stützen des Körpers kommt dieser wieder in seine alte Lage. Nach Abdrücken des Körpers mit den Stöcken werden diese lose nach hinten anhebend gehalten. Auf keinen Fall werden die Stöcke weiter als bis zur Schneeschuhbindung vorgebracht. Gutes Balancieren des Körpers dürfte bei dieser Übung von größter Bedeutung sein. An der Spur des

Schlittschuhtrittes erkennen wir, ob es ein guter oder schlechter Läufer war. Schritte bis 15 Meter Länge sind bei einem guten Läufer keine Seltenheit.

Der Gelände-Sprung.

Zum perfekten Schneeschuhfahren gehört nicht nur gutes Schwingen sondern auch Springen. Beim Schneeschuhspringen



Bild 43. Geländesprung. Gute Haltung.

gen unterscheidet man Gelände- und Schanzenspringen. Wir wollen zuerst den Geländesprung beschreiben, da dieser bei schwierigeren Gelände für einen Schneeschuhfahrer fast unentbehrlich ist. Kleine Hügel, Gräben, umgefallene Bäume usw. kann man damit glatt überwinden, ohne zuvor abstoppen zu müssen. Wird bei einem Wintersportfest ein Gelände-Hindernis- oder Steilabfahrtslaufen mit ins Programm eingeschoben, so kann man mit Geländespringen oft kürzere Zeiten herausholen, als wenn man vor jedem kleinen Hindernis durch irgend einen Schwung erst abstopft. Es

gehört natürlich ein gewisser Mut dazu, Geländesprünge auszuführen. Aber wie bei jedem Sport so auch hier, hat man den Geländesprung öfters geübt und Sicherheit gewonnen, so ist er ein Genuß geworden und jeder empfindet Freude, wenn er den Geländesprung beherrscht. Unser Sport soll uns Freude machen und Körper und Geist stärken.



Bild 44. Geländesprung.

Wir sehen hier das Durchziehen des Körpers durch die Stöcke.

Der Geländesprung wird immer mit Benutzung der Stöcke ausgeführt, weil wir beim Geländefahren die Stöcke mit uns führen und durch Gebrauch der Stöcke den Sprung besser ausführen können. Beim Einüben springen wir nicht gleich über ein Hindernis, sondern wie immer, wir beginnen mit der Grundstellung am Ort. Beide Schneeschuhe zusammen. Keine Schneeschuhspitze vorbringen. Beide Stöcke werden weit vorn an den Schneeschuhspitzen eingesetzt. Dabei ist zu bemerken, daß die Stöcke oben am

Kopf in der hohlen Hand gefaßt werden. Der Körper geht in die Hockstellung. Nun stützt man sich fest auf beide Stöcke, schnell den Körper hoch, indem man beide Beine stark anhebt und zieht sich dabei nach vorn durch beide Stöcke. Der Körper ist dabei weit nach vorn geneigt. Die Beine müssen gut angezogen werden, damit die Schnee-



Bild 45. Geländesprung über eine Schneewehe.

schuhe hochkommen und nicht beim Aufsprung zuerst mit den Spitzen in den Schnee eingreifen, denn dann ist ein Sturz nach vorn unvermeidlich. Hierzu ist noch zu bemerken, daß beim Anheben der Beine die Schneeschuhe vorn hochgebracht werden müssen. Beim Aufsprung läßt man sich nicht wie ein Sack niedergehen, sondern man geht sofort in die Knieausfallstellung oder kurz gesagt, mit dem einen Bein in die Kniebeuge. Man verhindert dadurch eine Erschütterung des Körpers und hält den Körper besser in

der Balance. Nachdem wir das Beschriebene am Ort öfters ausgeführt haben, beginnen wir in gleicher Stellung und bei mäßiger Fahrt erst mal über einen quer zum Hang gelegten Schneeschuhstock zu springen. Wird der Stock gut übersprungen, dann geht es etappenweise aufwärts zu größeren Hindernissen, bis man zuletzt versucht über kleine



Bild 46. Ein Geländesprung mit schlechter Schneeschuhhaltung und schlechtangezogenen Anien.

Gräben zu springen. Ich befone nochmals, fährt man den Geländesprung während der Fahrt aus, so geht man vor dem Sprung in die Hochstellung und setzt die Stöcke vor dem Hindernis ein, ein gutes, sicheres Abdrücken des Oberkörpers, verbürgt für einen guten Geländesprung. Den Schwung den man durch die Fahrt bekommt, nützt man aus, wie beim Turnen. Zieht man sich weit durch die Stöcke, wird der Geländesprung größer.



Bild 47. Geländesprung über einen Bach.



Bild 48. Sprung über ein lebendes Hindernis.

Der Quersprung.

Der Quersprung ist eine Spezialität. Damit soll aber nicht gesagt sein, daß wir ihn zum Geländefahren nicht brauchen können. Viele Schneeschuhfahrer sieht man Quersprünge ausführen, wo es nicht notwendig ist, und wo ein



Bild 49. Quersprung nach rechts mit Einsehen des Stockes.

Kristiania- oder Telemarkschwung viel besser am Platze ist. Diese Schneeschuhfahrer bilden sich ein, eine Leistung vollbracht zu haben, aber der geschulte Fahrer weiß, wie er darüber urteilt. Einen Quersprung im Gelände bei toller Fahrt vor einem Hindernis auszuführen, ist keine Kleinigkeit, deshalb soll man dem Quersprung Achtung gewähren und nur dort anwenden, wo man ihn braucht und wo er notwendig ist, und nicht auf der schönen Übungswiese wie ein Flob dauernd herumspringen. Durch den Schneeschuheindruck beim Aufspringen verdirbt man den anderen Übenden nur den Übungsplatz. Der Quersprung kommt

dort zur Geltung, wo man ein Hindernis durch einen Geländesprung nicht überwinden kann, aber auch infolge ungünstigen Schnees kein Schwung auszuführen ist. Von vornherein ist zu bemerken, daß man nicht bei jedem Quersprung garantieren kann, ob es ohne Sturz abgeht. Auch wird man nie einen Quersprung auf Harsch-



Bild 50. Ein weiter Quersprung mit guter Schneeschuhhaltung.

schnee anwenden. Wir sehen daraus, daß sich nicht jeder Schnee zum Quersprung eignet. Am besten eignet sich Pulverschnee, Bruchharsch, Korn- sowie Tauschnee, weil sich bei diesem Schnee die Schneeschuhe beim Aufsprung festhalten können, oder besser gesagt, die Schneeschuhe greifen besser ein, sie finden einen Widerstand. Bei Harsch, glatten, sowie wenigen Schnee würden die Schneeschuhe glatt abrutschen, oder der Aufsprung würde zu hart sein, und infolgedessen den ganzen Körper erschüttern. Der Quersprung soll dort seine Anwendung finden, wo keine andere Stoppmöglichkeit vor einem Hindernis möglich ist.

Die Ausführung ist folgende: Abfahrt in tiefer Hocke. Nach rechts, den rechten Stock vor, die rechte Schneeschuhspitze einsehen, die hohle Hand faßt den Stock dabei oben am Kopf, beide Beine gut anziehen, dabei stützt man sich auf den Stock und bringt den Körper mit Schneeschuhen in eine Viertel-Drehung nach rechts, eine sogenannte Viertel-Drehung um den Stock, Körpergewicht beim Aufsprung



Bild 51. Ein Quersprung über eine Wächte.

stark nach der Bergseite neigend, beide Knie gleichmäßig einknicken und die Schneeschuhe stark nach der Bergseite einkanten. (Bild 49.) Beim Aufsprung muß darauf geachtet werden, daß der Oberkörper auf keinen Fall zu weit nach vorn neigt, sonst drückt man die Schneeschuhe nach hinten ab und fällt nach vorn. Auch darf die Drehung ein Viertel nicht überschreiten, sonst stehen die Schneeschuhe nicht quer, sondern zeigen längs des Hanges oder Berges, man kommt ins Rutschen und fällt wiederum. Schön läßt sich ein Quersprung über Schneewächten, Ränder sowie

kleinere Hütten ausführen, weil man beim Aufsprung doch quer zur weiteren Abfahrt bereitsteht. Auf keinen Fall wolle man sich angewöhnen, den Quersprung nur nach einer Seite auszuführen. Nach links springt man dann um den linken Stock, die Ausführung ist dieselbe.

Würde der Quersprung nur eine Achtel-Drehung einnehmen, so geht die Fahrt schräg zum Hang weiter, es



Bild 52. Ein Quersprung vor einem Hindernis.

Das Bild zeigt deutlich das scharfe Kanten der Schneeschuhe.

würde nur eine Fahrtänderung sein. Letztgenanntes ist für gute Geländefahrer bei weichem Schnee nur zu empfehlen, hat aber mit dem eigentlichen Quersprung nichts zu tun. Wir nennen das „Umspringen in eine andere Fahrtrichtung“. Dazu gleich einiges. Wir brauchen bei dieser Ausführung wieder beide Stöcke. Diese werden wieder weit vorn eingeseht. Stockfassung wie schon vorher angeführt. Man hebt sich mit dem Körper vom Schnee ab, stützt sich auf beide Stöcke und dreht sich dabei etwas

nach rechts. Aufsprung leicht, locker in den Knien, beide Knie etwas nach rechts drücken, Schneeschuhe auch leicht nach rechts kanten, aber nicht so scharf wie beim Quersprung. Man bedenke, daß wir beim Umspringen in eine andere Richtung weiterfahren wollen. Wollen wir nach links in eine andere Fahrtrichtung springen, so wird die Sache entgegengesetzt ausgeführt. Auf diese Art kann man einen sehr langen Berg hinunterfahren, indem man mal nach links, dann nach rechts die Fahrt wechselt. Führt man selbiges an sehr steilen Hängen aus, so müssen die Schneeschuhe beim Aufsprung wieder scharf bergseitig gekantet werden, um nicht abzurutschen. Der Oberkörper darf bei diesem Umspringen nach vorn gebracht werden. Bei Gelände-, Quer- oder Umsprung in eine andere Fahrtrichtung, ist es gut, wenn die Stöcke nicht allzu klein sind. Auf keinen Fall unter 1,40 Meter.

Der Geländeumsprung.

Der Geländeumsprung ist auch mehr eine Spezialität für fortgeschrittene Schneeschuhfahrer, wenigstens wird man im Mittelgebirge wenige geeignete Schneehänge finden, wo er anwendbar ist. Im Alpini-Gelände braucht man ihn aber unbedingt, deshalb soll auch der Geländeumsprung beachtet werden. Vor allem ist zu beachten, das das Gelände zur Ausführung des Umsprunges auch geeignet ist, er ist nur da auszuführen, wo sich zwei Schneeschuhhänge gegenüberliegen. Den einen Hang fährt man in Schußfahrt hinunter, das Tempo, was man hat, ist aber so stark, um den anderen Hang wieder hinaufzufahren, und an dem bergauf fahrenden Hang wird dann der Umsprung ausgeführt, man fährt dadurch wieder zurück. So kann es bei geeignetem Gelände vorkommen, daß man mehrere Male den Umsprung ausführen kann. Erstens Hangabfahrt, zweitens Hanganfahrt, nun läßt man sich nicht aus-

fahren bis man steht, sondern springt um und fährt wieder zurück, so geht es weiter, bis tatsächlich keine Fahrt oder kein Tempo mehr vorhanden ist. Der Umsprung ist nach beiden Seiten, links und rechts, anzuwenden; „Schokoladenseiten“ gibt es bei einem richtigen Geländefahrer nicht. Übt man nach rechts, dann Oberkörper in der Hocke. Rechter



Bild 53. Umsprung in eine andere Fahrtrichtung.

Stock setzt weit vorn, vor der rechten Schneeschuhspitze ein, beide Beine werden zum Umsprung gut angehoben, ist das geschehen, so erfolgt eine energische halbe Drehung. Während der Ausführung stützt die rechte Hand auf den Stock. Beim Aufsprung wieder in leichte Knie-Ausfallstellung (mit einem Bein Kniebeuge). Bei diesem Umsprung ist besonders Wert darauf zu legen, daß die Schneeschuhe (Beine) gleichmäßig, nicht so breit auseinander, angezogen werden, damit die Schneeschuhspitzen nicht energisch zuerst beim Aufsprung aufkommen, sondern der Schneeschuh mit der gesamten Fahrfläche. Auch muß sich der

Oberkörper beim Aufsprung sofort etwas nach vorn neigen. Auch der Geländeumsprung wird jedem Schneeschuhfahrer Freude bereiten, wenn er einige Male geübt hat, er ist dadurch leistungsfähiger geworden und wiederum ein Stück im Können vorwärtsgekommen.



Bild 54. Abfahrtstellung am steilen Hang zum Schanzensprung.

Der Schanzensprung.

Das Schneeschuhspringen von einer Sprungschanze ist nicht unbedingt notwendig, und der beste Geländefahrer ist oft nicht dazu veranlagt, einen Sprung auf der Schanze auszuführen. Der Grund ist darin zu suchen, weil das Schanzenspringen dem Geländefahrer gegenüber eine Technik für sich erfordert und weil man in der Regel zu spät angefangen hat, richtigen Wert auf das Schanzenspringen zu legen. Es wird gleich im Voraus betont, daß zum Springen eine gewaltige Energie aufgebracht werden muß, auch darf es nicht an Mut fehlen, einen Sprung über die Schanze zu

riskieren, weil es zum Teil eine halbsprecherische Sache ist. Man muß zum Springen schon in jungen Jahren auf kleinen Sprungschanzen anfangen, damit man den Körper sowie die Schneeschuhe vollständig beherrscht, dann erst kann man sich nach und nach auf eine größere Sprungschanze



Bild 55. Vor dem Absprung auf der großen Schanze.

wagen. Zum Schneeschuhspringen auf der Schanze gehören auch besondere Schneeschuhe (Sprung-Schneeschuhe). Sie sind den Gelände-Schneeschuhen gegenüber bedeutend schwerer, länger und breiter. Es müssen unbedingt 2 bis 3 Führungsrinnen auf der Fahrfläche vorhanden sein, am besten eignet sich Hickoryholz dazu. Außerdem achtet man darauf, daß Sprungschneeschuhe bis 45 Grad vornüber neigen müssen. Dieses sieht man, wenn man den Sprungschneeschuh genau unter dem Backen (gehört zur Bindung) auf dem Finger ausbalancieren läßt. Würde der Sprungschneeschuh genau vor und hinter den Backen in der Wage liegen und sich nach vorn nicht

neigen, so ist er zum Springen nicht geeignet. Man würde beim Springen die Schneeschuspitzen dauernd fast vor dem Gesicht haben, das beeinflusst die Haltung beim Sprung, und nicht weniger auch den Aufsprung. Man würde bei solchen Schneeschuhen immer mit den Enden



Bild 56. Sprung an einer großen Schanze.
Infolge des steilen Aufsprunges muß sich der Springer weit nach vorn legen.

(Hinterteilen) aufkommen, anstatt mit der gesamten Fläche. So ein Sprung ist schwer zu stehen, weil der Springer zuviel Druck beim Aufsprung auszuhalten hat, man spürt es besonders in den Kniegelenken und wird meistens nach hinten fallen.

Die Sprungschanze selbst muß an einer sehr steilen Stelle angelegt werden. In ihrer gesamten Länge mindestens 10 Meter sein, damit man sich vor dem Absprung erst richtig fassen kann. Breite nicht unter 2 Meter. Die Höhe der Absprungstelle richtet sich nach den Springern. Sind

es alle gute Springer, dann darf sie ruhig 2 Meter und darüber hinaus sein. Für Versuchsspringer nicht über 1 Meter. Ferner muß die Schanze vollständig wagerecht und gleichmäßig hergerichtet werden. Keine Unebenheiten dürfen vorhanden sein. Die Anlaufbahn braucht dem Auf-



Bild 57. Gute Vorlage und Haltung des Körpers.

sprung gegenüber nicht allzu steil zu sein, sonst zieht es den Springer beim Verlassen der Schanze, wenn er nicht die genügende Vorlage bekommt, zu leicht nach hinten. Je steiler die Aufsprungsbahn, um so weniger Druck hat der Springer beim Aufsprung auszuhalten. Ein Vergleich: Ist das Gefälle des Hanges 35 Grad, der Springer wiegt 75 Kilo, so hat der Springer beim Aufsprung höchstens 8 Kilo Druck auszuhalten, das übrige Gewicht rutscht infolge der Steile des Hanges mit dem Springer nach vorn. Sind aber nur 15—20 Grad Gefälle vorhanden, so ist der

Druck bei 75 Kilo mindestens 40 Kilo, das will schon was heißen, diesen Druck auszuhalten. Es werden prozentual auf einer steileren Aufsprungbahn bedeutend mehr gestandene Sprünge erzielt als auf einer wenig steileren. Nun zum Schanzensprung selbst:



Bild 58. Schneeschuh- und Körperhaltung sehr gut.

Auch hier ist es wie bei allen anderen Übungen. Man fängt auf einer kleinen Schanze an, um sich erst zu gewöhnen, mit den Schneeschuhen in der Luft zu stehen, also eine sogenannte Sicherheit muß erst vorhanden sein, um später auf größere Schanzen zu springen. Der Unterschied zwischen Schanzen- und Geländespringen besteht darin, daß beim Schanzensprung der Oberkörper schön gestreckt ist, die Beine werden nicht angezogen, wie beim Geländesprung.

Der Sprung über die Schanze wird und muß ohne Stöcke ausgeführt werden, sie sind bei der Ausführung des Sprunges nur im Wege, hinderlich und gefährlich. Gut ist es, wenn die Stöcke oben an der Anlaufbahn sind. Der

Springer kann sich bis zur richtigen Einstellung zur An- fahrt darauf stützen, denn es ist sehr anstrengend, sich ohne Stöcke am steilen Hang zur Abfahrt bereitzuhalten. Während des Anlaufens bis zur Schanze, kann man durch Wippen in der Hochstellung das Tempo noch erhöhen. Kurz



Bild 59. Schlechte Schneeschuhhaltung.

vor der Schanze bleibt der Springer in ruhiger Hoch- stellung, damit er sich zum Absprung konzentrieren kann. Die Schneeschuhe sind in gleicher Richtung fugspurig zu- sammenzuhalten. Knie bleiben fest geschlossen. (Bild 55.) In dem Moment, wo die Schneeschuhspitzen die Schanze verlassen, muß der Springer wuchtig zum Absprung übergehen, indem er sich aus der weit mit dem Oberkörper vorneigenden Hochstellung aufrichtet. Während des Sprunges in der Luft muß der Oberkörper nach vorn neigen. Der Sprung wird dadurch weiter, und der Aufsprung ist sicherer und leichter. Die Vorlage erreicht man, wenn die Schultern



Bild 60. Ein Sprung ohne Vorlage; der Springer fällt auf den Rücken.



Bild 61. Doppelsprung auf einer Schanze.



Bild 62. Ungleicher Aufsprung nach dem Sprung.



Bild 63. Aufsprung in leichter Ausfallstellung.

während des Fluges zurückgezogen und die Brust weit vorgebracht wird. Mit der Vorlage steht dann auch der Springer im Winkel zur Aufsprungbahn, wohingegen bei gerader Haltung der Springer zur Aufsprungbahn nach hinten neigt, und demzufolge rückwärts fällt. Schon in der



Bild 64. Schlechter Aufsprung.

Das Körpergewicht liegt zu weit nach hinten, der Springer fällt.

Luft muß der Springer wissen, wo er hinspringt, dann wird der Sprung meist gestanden sein. Je höher der Springer steht, um so mehr wird ihm der Luftdruck die Schneeschuhe auseinander reißen wollen, es ist daher vom Vorteil, die Knie fest zusammenzudrücken. Der Aufsprung muß elastisch erfolgen, indem sofort in die Knieausfallstellung (tiefe Kniebeuge mit einem Bein, einen Schneeschuh weit vorbringen) gegangen wird. Ruhig mit weit vorgelegtem Oberkörper die Schneeschuh schmal zusammenhalten, muß beim Abspringen streng beachtet werden. Auf keinen Fall dürfen die Schneeschuhe gekantet die Schanze verlassen, durch den

Eindruck in den Schnee, kommt der Körper in der Luft schief zu stehen, der Springer stürzt. Alles zusammen ist natürlich eine blitzschnelle Kombination, mit der der Springer im Laufe der Zeit vertraut wird, denn fleißiges Üben bringt letzten Endes den Erfolg. Ein Schanzenspringer kann deshalb nicht frühzeitig genug anfangen.

Das Wachsen der Schneeschuhe.

Das Wachsen dient in der Hauptsache dazu, um das lästige Anpappen des Schnees auf der Fahrfläche der Schneeschuhe zu verhindern, um immer eine gute Fahrt zu haben. Nicht richtiges Wachsen ist mitunter eine Plage für jeden Fahrer, und kann diesem oft zum Verhängnis werden. Wir müssen beim Wachsen die verschiedenen Arten Schnee berücksichtigen, um speziell bei Schneeschuhwettläufen nicht der Benachteiligte zu sein. Bei großen Veranstaltungen haben wir oft feststellen können, daß das richtige Wachsen der Schneeschuhe mit ausschlaggebend war, desgleichen auf dem Übungshang, bei Schneeschuhtouren oder bei Sprungläufen.

Wir unterscheiden das Wachsen der Schneeschuhe auf frischgefallenem Schnee, Pulverschnee, nassem Schnee, sowie Harsch- und Firnschnee. Gleichzeitig müssen wir noch einen Unterschied machen, wenn wir uns auf dem Übungshang befinden oder auf Touren sind. Wir könnten nun heute eine große Anzahl Schneeschuhwaxse aufzählen, die alle gut sind — wir wollen die Praxis sprechen lassen. In der Art des Wachses gibt es heute Gleitwachs, sowie Steigwachs, neuerdings aber auch Gleit- und Steigwachs in einer Zusammenstellung. Die Masse des Wachses ist bei Gleitwachs fast überwiegend eine harte, in Tafeln oder Dosen. Bei Steig-, sowie Steig- und Gleitwachs ist es mehr eine weiche, klebrige Masse in Dosen und Tuben. Die Wachshersteller oder Chemiker werden ja noch weitere Verbesserungen an den Tag bringen, wichtig ist es aber,

was für Wachs wir bei den verschiedenen Arten von Schnee nehmen und wie es auf den Schneeschuhen aufgetragen wird.

Bei frisch gefallenem Schnee, wo die Temperatur meist eine milde ist und wir auf dem Übungshange sind, wolle man „Pirat“- „Soms“- oder „Cirine“-Gleitwachs auf die Schneeschuhe bringen. Streichen wir das Wachs auf, so muß es mit einem größeren Kork oder mit dem Handballen gut verrieben werden, um eine bessere Glätte zu erzielen. Haben wir ein altes Bügeleisen oder Lötlampe, so wird es damit eingebrannt. Das liefert eine gute Glätte, hält lange nach und erspart dem Schneeschuhfahrer auch Zeit beim Wachsen. Das Wachs dringt dadurch gut in das Holz ein und präpariert den Schneeschuh gleichzeitig. Achten müssen wir darauf, daß das Bügeleisen nicht zu heiß ist, denn sonst verbrennt das Wachs und verdunstet und das Schneeschuhholz leidet ebenfalls. Befinden wir uns auf einer Tour, so ist bei frischem Schnee eine ganz dünne Schicht Pirat-Steigwachs darüberzuziehen, welche gut von der Schneeschuhspitze nach unten zu streichen ist, so daß keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Ist der Schneeschuh gewachst, so muß er erst eine kurze Zeit stehen bleiben, damit er die jeweilige Temperatur annimmt. Ist der Schneeschuh frisch gewachst durch Einreiben mit Kork oder Hand, Einplätzen mit Bügeleisen oder Lötlampe, warm geworden, und kommt sofort auf den Schnee, so taut dieser, der Schneeschuh wird naß, gefriert aber sofort wieder. Der Läufer schnallt die Schneeschuhe an, es rutscht nicht. Er denkt, es liegt am Wachs, aber er irrt, denn es sind kleine Eiszunzeln, welche den Schneeschuh stumpf machen. Das zur besonderen Beachtung.

Bei Pulverschnee brauchen wir nicht besonders zu wachsen, denn dann ist die Temperatur fast immer eine sehr kalte und ein Anhaften des Schnees kommt nicht in Frage. Wir wachsen nur wenig, weil durch das starke Eindringen des Schneeschuhs die Fahrt langsam wird. Es kommt hier nur das schon genannte Gleitwachs in Frage, auch wachsen wir nicht den ganzen Schneeschuh, sondern nur die Mitte,

wo die Hauptlast des Körperdruckes liegt. Bei Touren kann auf diese Schicht wieder etwas Steigwachs aufgetragen werden, welches immer nach beschriebener Art von oben nach unten gut ausgestrichen werden muß. Bei Pulverschnee habe ich empfunden, daß hier das „Bratli“-Steigwachs ganz vorzüglich ist. Schneeschuhwettläufer sollen bei Pulverschnee erst gut mit Gleitwachs einwachsen, darüber eine dicke Schicht „Bratli“-Steigwachs mit auftragen. Beim Wachsen muß gut und gewissenhaft gearbeitet werden. Immer von der Schneeschuhspitze nach unten streichen, so lange, bis eine Glanzpolitur zu sehen ist. Durch das Verreiben des Schneeschuhwachses von der Spitze nach unten ergibt sich zum Abfahren eine glatte Fahrt und zum Steigen ein angenehmes Gehen. Man rutscht nach hinten nicht ab.

Ist der Schnee naß, also Tauwetter, so ist ein außerordentliches Wachsen der Schneeschuhe unbedingt notwendig. Nichtgewachste Schneeschuhe ziehen das Wasser sehr schnell an, die Schneeschuhe werden stumpf und quellen auf. Ein Fahren oder Steigen ist dann unmöglich. Ein Schneeschuhläufer ohne Wachskennntnis würde nun kräftig Gleitwachs ausbügeln. Dies ist aber immerhin nur ein Notbehelf. Im Anfang kann man fast kaum auf den Hölzern stehen und kurz darauf ist schon das Wachs von den Hölzern verschwunden. Bei Tauwetter ist der Schnee nie sauber. Der Schmutz vermischt sich mit dem Gleitwachs und die Fahrt geht ohne Genuß. Bei nassem Schnee arbeiten wir nur mit Klistterwachs. Es ist breiartig in Tuben erhältlich. Etwas angewärmt wird es ausgiebiger und läßt sich besser auftragen. Mit einem glatten Holzstäbchen gut und gleichmäßig auftragen, ist empfehlenswert. Unbedingte Vorsicht ist notwendig beim Tragen der Schneeschuhe, da das Klistterwachs sehr klebt und mancher Schneeschuhläufer zwar seine Freude am Fahren hatte, aber beim Tragen der Schneeschuhe seinen schönen Schneeschuhanzug beschmutzte. Mit Terpentin gehen auch solche Wachsflecken beim Waschen wieder gut heraus. Wechselt die Temperatur etwa und es fängt an zu frieren, der Schnee wird hart, so muß

der noch anhaftende Klistert durch Abwaschen mit Terpen-
tin oder vorsichtigem Abkrahen mit einem stumpfen Messer
entfernt werden. Auf hartem Schnee können wir mit
Klistertwachs wohl gut steigen aber schlecht abfahren. Vor-
züglich eignet sich Klistert auch auf Firnschnee, welcher sich
von den anderen Schneearten insofern unterscheidet, als die-
ser aus Eiskörnchen besteht. Gleitwachs aufgebügelt würde
durch die Schärfe des Firnschnees sehr schnell abgefahren sein.
Firnschnee haben wir im Gebirge hauptsächlich im Frühjahr.
Der alte harte Schnee wird am Tage durch den Sonnen-
schein stark geweicht, tauft aber nur wenig. Am Abend
gefriert er und so entstehen diese kleinen Eiskörnchen. Der
Klistert hält aber durch seine honigartige Masse fest, er
schützt gleichzeitig die Schneeschuhe insofern, daß sich das
Holz nicht so leicht abfäert. Jeder Schneeschuhfahrer soll
bei Firnschnee auch Handschuhe anlegen, da es beim
Stürzen sehr über die Haut geht.

Hartgefrorenen Schnee bezeichnen wir fach-
männisch nur mit Harsch. Bei Harsch brauchen wir nicht
zu wachsen, aber dieser nagt an dem Schneeschuh der-
artig, daß wir in kurzer Zeit ein paar Schneeschuhe voll-
ständig abnutzen und auch beim Steigen nur mühsam
aufwärts kommen würden. In den Alpen oder Hoch-
gebirgen helfen wir uns durch Anschnallen von See-
hundsellen. Diese sind aber nur notwendig, wenn der
Schneeschuhläufer stundenlang aufsteigen muß. In unserem
Mittelgebirge haben wir solche Anstiege nur ganz verein-
zelt. Wir müßten die Felle dauernd an- und abschnallen
und das macht keine besondere Freude, da wir bei Harsch
infolge der Kälte schnell an die Finger frieren. Wir be-
nützen also nur wenig die Felle, sondern wir wachsen die
Schneeschuhe. Am besten eignet sich auf Harsch klebriger
Steigwachs, welches unter den verschiedensten Namen er-
hältlich ist. Dieses muß zickzackartig stark auf die Hölzer
aufgetragen werden, wenn wir steigen wollen.

Sind wir auf der Höhe und wollen abfahren, so wird
das Steigwachs gut von oben nach unten mit Hilfe eines

Kork oder dem Handballen ausgestrichen. Ein ganz beson-
ders gutes Wachs für Harsch ist das Bratli-Smoring
in der gelben oder weißen Blechdose. Vor dem Gebrauch
erst etwas anwärmen, da es sich dann besser auftragen
läßt und ausgiebiger wird. Es wird genau so aufgetragen
wie Klistert, da es fast dieselbe Masse ist, nur speziell für
Harsch zusammengestellt. Mit diesem Wachs können wir
steigen und abfahren.

Bei Temperaturwechsel, angenommen, es gibt während
der Schneeschuh-tour plötzlich Neuschnee, ist der Bratli-
Smoring-Klistert sofort abzukrahen.

Für das Schneeschuh-springen gibt es besonderes Gleit-
wachs. Gute Erfahrungen haben wir mit Pirat-Gleit-
wachs, für Sprunghölzer extra hergestellt, gemacht. Jeder
Springer kann auch etwas gutes, weißes Paraffinwachs mit
einmischen oder darüberstreichen. Auf Sprunghölzer wird das
Wachs fast durchweg aufgebügelt, erst das genannte Gleit-
wachs, dann Paraffinwachs darüberbügeln. Ist das Wachs
kalt geworden, so muß, um dies besonders glatt zu machen,
nochmals nachgerieben werden. Auf keinen Fall
aber die Führungsrinnen vollständig aus-
wachsen, denn dadurch verliert der Springer die Führung
vor dem Absprung und beim Aufsprung — Eine Selbst-
verständlichkeit ist es, daß die Schneeschuhe beim Wachsen
stets trocken sein müssen, denn nasses Holz nimmt das
Wachs schlecht an und es entstehen auch beim Fahren da-
durch schnell Eiskrusten. Befindet sich der Schneeschuh-
läufer auf der Tour und muß wachsen, so läßt man die
Fahrfläche der Schneeschuhe erst trocknen, ehe man wächst.
Ist keine Sonne da, so trocknet auch der Wind. Die
Schneeschuhe werden mit der Spitze aufgestellt, die Fahr-
fläche zeigt nach der Seite, woher der Wind kommt. Mit
einem trockenem Tuch oder Papier abreiben, verkürzt den
Trockenprozeß, denn Reibung erzeugt Wärme. Von ganz
besonderer Bedeutung ist es, die Schneeschuhe erst am
Morgen einzuwachsen und nicht am Tage vorher. Niemand
weis, wie das Wetter am nächsten Tage ist. Das eine

Wachs müßte dann wieder abgeschabt und anderes aufgetragen werden. Am Tage zuvor wachsen ist voreilig, kostet Arbeit und ist oft umsonst. Jeder Schneeschuhläufer soll vor jedem Wettkampf sein aufgetragenes Wachs erst kurz ausprobieren, denn am Start ist durch Höhenunterschied oft anderer Schnee, was dann ein Umwachsen notwendig macht, wenn die Fahrt ein Genuß sein soll.

Die Behandlung der Schneeschuhe, Bindungen sowie Stiefel im Sommer.

Der Winter mit all seinen Reizen geht aber auch einmal zu Ende. Nun hat das Sportgerät des Schneeschuhfahrers seine Pflicht getan und verlangt für den Sommer eine äußerst peinliche Behandlung und Pflege. Ehe wir die Schneeschuhe zum Aufbewahren einspannen, müssen sie vom alten Wachs und Schmutz gründlich gereinigt werden. Durch vorsichtiges Abkratzen und durch Abwaschen mit Terpentin, gemischt mit Petroleum, läßt sich diese Schicht sehr leicht entfernen. Wenn das geschehen ist, muß wenn nötig, die Führungslinie frisch nachgezogen werden. Dies kann nur durch einen Fachmann geschehen. Desgleichen schlechte Stellen an den Bindungen ausbessern lassen. Sind die Schneeschuhe in allen Fällen nachgeprüft, so tränke die Laufflächen mit dem von vielen Firmen hergestellten Schneeschuhöl gut ein. Wir wollen hier nur an das Pigat-Schneeschuhöl erinnern, welches durch seine Zusammensetzung vorzüglich ist. Das überrmäßige Eintränken der Schneeschuhe durch Leinöl ist nicht zu empfehlen, da diese Schneeschuhe besonders bei Pulverschnee und frisch gefallenem Schnee nie gut laufen werden. Auch läßt sich das Wachs nur mit Bügeleisen oder Lötlampe auftragen. Das Eintränken mit Schneeschuhöl im Sommer läßt den Schneeschuh nicht spröde werden, verleiht ihm dadurch eine längere Haltbarkeit und bessere Fahrt im Winter. Ganz gut eingetränkte Schneeschuhe benötigen im

Winter nur in ganz seltenen Fällen das Wachsen. Das Eintränken des Öls in den Schneeschuh muß langsam geschehen, nicht im Sonnenschein oder zu warmen Raum. Das Öl würde mehr verdunsten als in die Schneeschuhhölzer eindringen. Dieses Ölen kann im Sommer öfter vorgenommen werden. Nach dem Ölen der Schneeschuhe kommt gleichzeitig die Bindung mit an die Reihe. Diese wird mit gutem Lederöl reichlich eingefettet, aber nur einmal im Frühjahr. Allzuvielen Einfetten der Bindung ist von Nachteil, da sich sonst die Riemen sehr viel dehnen und bei starker Kälte brüchig werden. Dann geht man zum Einspannen der Hölzer über. Die Laufflächen zeigen beim Einspannen zueinander. Gute Schneeschuhe brauchen keine große Spannung, da man diese beim Fahren durch die Körperbelastung nicht durchdrücken kann. Wir würden bei zu hohlen Schneeschuhen nur auf dem vorderen und hinteren Teil fahren, dadurch bekommen wir eine langsamere Fahrt, als wenn die ganze Lauffläche auf dem Schnee zu liegen kommt. Das Spannkloßchen, in diesem Falle nur drei Zentimeter stark, unter die Stemmlöcher beider Schneeschuhe einlegen. Bei minderwertigen Schneeschuhhölzern darf die Spannung übertrieben sein, weil sich die Schneeschuhe leicht durchdrücken und wir dadurch nur mit der Mitte der Schneeschuhe auf dem Schnee fahren. Dann müssen die Schneeschuhe unter der Spitzenaufbiegung und auch knapp am Ende der Schneeschuhe durch Benützung der Zehenriemen fest zusammengezogen werden. Die Schneeschuhspitzen werden durch Einschrauben einer Querleiste auseinander gehalten. Durch diese darf aber die normale Aufbiegung nicht überdrückt werden. Nach allen diesen Vorrichtungen stellen wir die Schneeschuhe eingespannt in einen Raum mit mittlerer Temperatur. Auf keinen Fall in einen nassen oder feuchten Raum. Durch das richtige Einspannen ist es unmöglich, daß sich Schneeschuhe verziehen können, wie es ohnedem schon des öfteren dagewesen ist. Ist alles gut in Ordnung, dann können wir uns bei Beginn des Winters über unsere Schneeschuhe freuen.

Die Stöcke sowie die Schneeschuhstiefel nicht vernachlässigen. Bei den Stöcken hauptsächlich nach der Schlaufe, Schneefeller und Spitze sehen. Letztere etwas nachschärfen lassen. Die Lederstege in den Schneefellern frisch ersehen, wenn es notwendig ist. Die Schneeschuhstiefel, die uns den



Bild 65. Beim Hindernislauf.

besten Dienst mit erweisen, gut einfeilen und des öfteren im Sommer durchwalken.

Diese Winke sind streng zu beachten, nur so kann sich der Schneeschuhläufer vor unnötig hohen Ausgaben schützen. Er wird stets seine Freude an seinem Sportgerät und damit am Wintersport überhaupt haben.

Reparaturen an Schneeschuhen, Bindung und Stöcken.

Jeder Sportler, der sein Sportgerät lieb gewonnen hat, wird diesem stets die beste Pflege zukommen lassen. Es

kann trotzdem vorkommen, daß man auf der Tour irgendwelche Reparaturen vornehmen muß. Hat man einen Rucksack mit dem schon angeführten Reparaturwerkzeug bei sich,



Bild 66.

Ich kaufe jetzt nur noch im Arbeiter-Turnverlag!

so läßt sich auch unterwegs alles wieder gut oder notdürftig herstellen, um dann nach der Rückkehr beim Fachmann die beschädigte Stelle einer genaueren Prüfung oder Instandsetzung zu unterziehen.

Schneeschuh-Bruch. Die meisten Schneeschuhbrüche entstehen an der Spitzen-Aufbiegung, weil hier der Schneeschuh am schwächsten ist, und sich beim Sturz die Spitze oft in den Schnee eindrückt. Durch diesen Druck bricht die Spitze oft ab. Ein weiteres Laufen ist nicht mehr möglich, wenn man die, neuerdings aus Aluminium hergestellten Schneeschuhspitzen nicht mit hat. Beim Vorhandensein wird die Ersatzaluminium-Schneeschuhspitze nur angeschraubt, dies ist sehr einfach, dann geht es wieder weiter, allerdings langsam und vorsichtig. Die abgesprungene Spitze wird mitgenommen. Beim Fachmann läßt man die Spitze wieder sauber anmachen. Sie wird an der Bruchstelle gut ineinandergesteckt und mit Kalkleim geleimt. Ist dieser hart, dann kommt ein Schuhverband aus Blech oder Aluminium darüber, der zusammengelötet wird. Auf der Fahrfläche muß das Blech eingelassen werden, damit dieses im Schnee gut gleitet. Wir finden viele Schneeschuhläufer, die mit einer geflickten Schneeschuhspitze noch lange auskommen, allerdings nur zum Geländelaufen, beim Schneeschuhspringen oder bei Wettkämpfen ist es nicht zu empfehlen, mit einem geflickten Holz zu starten. Ist der Bruch jedoch in der Mitte, unter der Bindung, dies ist nur ganz vereinzelt der Fall, aber bei Gelände-, Um- und Querspringen kommt dies schon vor, ist eine Reparatur ausgeschlossen. In diesem Fall läßt man sich einen Ersatzschneeschuh, welcher genau zum alten Schneeschuh paßt, anfertigen. Die Bindung ist vom Bruchschneeschuh geschickt zu entfernen und wird auf dem neuen Schneeschuh passend aufmontiert. Ist der Bruch am Ende des Schneeschuhs, so ist dieser unbedeutend, man kann deswegen weiterfahren, muß aber nach der Rückkehr denselben Verband anfertigen lassen, als wie bei einem Spitzenbruch.

Bei Reparaturen am Riemenzeug ist es gut, wenn sich unter dem mitgeführten Werkzeug eine Ahle, wie sie der Schuhmacher zum Flickern benötigt, befindet. Mit Hilfe dieser und schwachem Bindsaden kann man jeden Riemen so fest zusammenführen, daß man ohne Sorgen

weiterlaufen kann. Hat man Ersatzteile für die Bindung mit, ohne diese darf überhaupt keine Tour angetreten werden, so ist es ein leichtes, die beschädigten Teile umzuwechseln. Nur wenn der Stemmlochriemen am Schneeschuhbacken direkt platzt, muß ein neuer wie folgt eingezogen werden: Am Anfang des Riemen wird ein Loch gemacht, festen Bindsaden, oder Draht durchziehen, diesen erst in das Stemmloch einführen und den eigentlichen Riemen damit durchziehen. Ist der Ersatzriemen zu stark, so wird er am Rande etwas abgeschabt und dann geklopft, um ihn besser einführen zu können. Ich betone nochmals, daß dies nur für Huitfeldbindung in Frage kommt. Wer andere Bindung fährt, wird sich für diese seine Ersatzteile mitnehmen müssen und jedenfalls auch in der Lage sein, diese ordentlich auszuwechseln.

Reparaturen an Stöcken kommen öfters vor. Bei Bruch muß ein neuer Stock angeschafft werden. Bei Haselnußstöcken nützt ein Umwickeln mit schwachem Draht so gut wie nichts, denn diese brechen meist durch. Bambus, Pfeifferrohr, Tonkinstöcke lassen sich durch Umwickeln mit Draht oder schwachem Bindsaden besser wieder herstellen, da diese nicht brechen, sondern nur splintern und auch hier nur in der Mehrzahl zwischen den Knoten. Zerrißt die Schleife, worin sich die Hand befindet, so kann als Ersatz ein Stück Bindsaden, Gurt, Riemen oder Tuch dienen. Am Schneeteller kann man durch Einflechten von Bindsaden zerrissene Lederrriemen auf kurze oder längere Zeit gut befestigen.





Wie leitet man einen Schneeschuhkursus?

Vor Beginn des Kursus ist die angelegte Zeit, in welcher dieser Kursus stattfinden soll, in den Zeitungen bekanntzugeben. Anfänger und Fortgeschrittene sind getrennt zu unterrichten. Der Kursus ist in bestimmte Übungsstunden sowie Übungsausflüge einzuteilen. Den Kursusteilnehmern muß ein schriftlicher Auszug über die Einteilung des Kursus überreicht werden. Auch muß der Leiter des Kursus den Teilnehmern namhaft bekanntgegeben werden. Von etwaigen Kursusgebühren müssen die Kursisten ebenfalls vorher unterrichtet sein. Die Gebühren hierfür müssen vorher, spätestens aber bei Beginn des Schneeschuhkursus bezahlt werden. Der Leiter des Kursus hat ferner die Aufgaben, jeden Teilnehmer namentlich zu buchen und evtl. Gebrechen der Teilnehmer zu notieren. Bei Unglücksfällen ist der Leiter auf keinen Fall verantwortlich, aber er muß es verstehen, den Kursus so zu leiten, daß Unglücksfälle unbedingt vermieden werden. Die Kursisten haben Disziplin zu wahren und die Anordnungen des Leiters streng zu befolgen. Nur so können Leiter und Teilnehmer davon überzeugt sein, daß beim Kursus was gelernt wird und die Ausgaben nicht umsonst sind.

Innerhalb des Kursus müssen vom Leiter theoretische Vorträge mit eingereiht werden. Beginnt der Kursus, dann müssen die Kursisten pünktlich zur Stelle sein. Der Leiter läßt die Kursisten mit einem Meter Zwischenraum nebeneinander antreten und überzeugt sich davon, daß Schneeschuhbindung sowie Stöcke in guter Verfassung sind. Die Schnee-

schuhe müssen richtig angeschnallt und die Bindung muß gut in den Schneeschuh-Stiefeln eingepaßt sein. Wo Fehler festgestellt werden, müssen sie schnellstens beseitigt werden.

Der Leiter kann dabei den Teilnehmern behilflich sein, oder seine sachmännischen Anleitungen diesbezüglich erteilen. Mit Hilfe eines Signals oder Pfeife, welche der Leiter stets bei sich führt, werden die Teilnehmer auf eine in nächster Nähe liegende Übungswiese geführt. Diese muß für die entsprechenden Übungen passend sein, für Anfänger fast ebenes Gelände. Hier werden die Kursisten so aufgestellt, daß der Leiter jeden übersehen kann, daß der Kursist für seine Übung viel Raum hat und dabei die praktischen Anleitungen des Leiters gut beobachten kann.

Am ersten Tage soll nur mit leichten Übungen begonnen werden, den Kursisten muß es leicht gemacht werden, jeder muß Lust und Liebe zur Sache bekommen. Wir üben: Laufübungen auf der Ebene, schräg zum Hang, Grätenschrift, gewöhnliches Umdrehen sowie Wenden auf der Ebene. Sodann geht es zu kleinen Abfahrten in gerader Stellung, kleiner und großer Hockstellung. Alle Übungen sind teilweise mit, oder ohne Stock auszuführen, denn später brauchen wir beim Geländefahren zur Übung die Stöcke, weil wir diese doch mithaben, wohingegen auf Sportwiesen, wo es mitunter nach der Eleganz geht, die Stöcke meist beiseitegestellt werden. Hier wird auch hauptsächlich die Balance, die jeder Schneeschuh-Läufer unbedingt benötigt, erst richtig erprobt. Anschließend werden den Kursisten die ersten Bremsmöglichkeiten gelehrt und fleißig geübt. Zuerst wird mit dem *Stemmbogenreifen* begonnen. Gutes Sammeln und geschlossenes Einrücken nach dem Ruhequartier beschließen den Vormittag. Die Kursisten wollen hier ihre Schneeschuhe so aufbewahren, daß diese für den Nachmittag trocken und in gutem Zustande sind. Wenig sporttreibende Kursisten sollen nachdem ihre Muskeln, Ober- und Unterschenkel sowie Oberarme etwas massieren. Siehe Lehrbuch „Sportmassage“ (vom Arbeiter-Turnverlag A.-G., zu beziehen).

Die Mittagspause darf nicht unter zwei Stunden sein. Am Nachmittag beginnt der Leiter mit kurzer Wiederholung der Übungen vom Vormittag. Beim Stemmbogenfahren werden einige Schneeschuhstöcke aufgestellt, um welche Bogen gefahren werden. Anschließend geht der Leiter mit den Kursisten auf eine kleine Geländetour, welche nicht länger als $1\frac{1}{2}$ Stunde dauert. Die Tour muß den bisher gelernten Übungen entsprechen, um diese dabei anwenden zu können. Auf keinen Fall darf die Tour zu große Anforderungen an die Kursisten stellen. Ist die Tour beendet, so wird das Hinfallen und Aufstehen auf Schneeschuhen nochmals geübt, denn dies ist sehr wichtig und jeder Kursist wird dabei merken, daß dies auch gelernt sein muß. Hiermit schließt der erste Kursustag ab.

Am zweiten Tage beginnt das Üben des Schnee- und Stemmpfluges, nachmittags Wiederholung der bisher gelernten Übungen sowie Stem- und Kristiania-Schwung. Alle Übungen natürlich nach beiden Seiten erlernen. Am Abend ein kurzer Vortrag über das „Wachsen“ der Schneeschuhe, deren Behandlung usw.

Der dritte Tag stellt mehr Anforderungen an den Kursisten. Wiederholung sämtlicher Übungen, neu hinzu am Vormittag Kristiania-Schwung gezogen, in gerader Haltung, sowie in der Hocke. Treppenschritt, Wenden am leichten und steilen Hang, Zweilaufschritt, Dreilaufschritt. Nachm. Schlittschuhschritt sowie Telemarkschwung. Bei all diesen Übungen muß der Leiter darauf bedacht sein, zu prüfen, ob die Übungswiese für die Übungen noch brauchbar ist. Es ist notwendig, die Übungswiese öfters zu wechseln, denn auf einer glattgefahrenen Übungswiese können wir schlecht einen Telemarkschwung fahren, oder den Schlittschuhschritt ausüben. Am Abend Vortrag über Organisationsfragen sowie Hilfeleistung bei Unfällen.

Der vierte Tag, Schlußtag für den Kursus, bringt dann noch verschiedene Abwechslungen, jedoch nicht für alle Teil-

nehmer. Einer oder der andere lernt und erfährt die ganzen Übungen schneller. Für die beim Kursus am weitesten fortgeschrittenen Teilnehmer kann dann noch Gelände- und Quersprung geübt werden. Auch soll der Leiter mit den Kursisten eine kleine Sprungschanze bauen, um auch auf den Schanzensprung zwecks weiterer Ausbildung hinzuweisen.

In diesen vier Tagen ist es unmöglich, daß alle Teilnehmer sämtliche Übungen voll beherrschen können, aber jeder muß wissen, wie die Übungen technisch richtig sind, vervollständigen kann sich dann jeder Teilnehmer im Laufe der Zeit. Pflicht der Kursisten ist es aber, während der Kursustage das Laufen, Wenden, Stemmbogen-, Stemmpflug- sowie Schneepflugfahren gründlich zu üben, auch dann, wenn es schwer fällt. Mit diesen Übungen kann sich jeder Kursist in mittleren Gebirgen bewegen, und all die reizenden Naturschönheiten, welche ohne Schneeschuhe nicht zu entdecken sind, genießen. Ein weiterer Kursus bringt dann für schwerere Übungen noch die notwendige Sicherheit. Der letzte Kursustag kann auch dazu verwendet werden, eine größere Tour zu unternehmen, um im Gelände alles Erlernte auszuprobieren. Für den Kursusleiter soll noch erwähnt sein, sich jedes Kursisten anzunehmen und ein prüfendes Auge für alle zu haben, damit die Übungen richtig nach einheitlicher Technik wie sie unser Lehrbuch vorschreibt, erlernt werden. Verschiedene kleine Abweichungen vom aufgestellten Kursusplan sind bei Witterungsumschlägen gestattet.

Hält der Leiter einen Kursus für fortgeschrittene Läufer ab, so ist nach derselben Methode wie für Anfänger zu verfahren, nur mit dem Unterschied, daß hier steilere Gelände zur Übung gewählt werden kann, weil hier schon sicheres Fahren notwendig ist. Hier braucht auch nicht soviel Rücksicht auf die Kursisten genommen zu werden. Größere Geländefahrten sind alle Tage am Nachmittag durchzuführen, wobei immer wieder geübt wird. Auch dem Lang-

sowie Sprunglauf kann mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, wie beim Anfängerkursus.

Als letztes merke sich jeder Kursusleiter, daß mehr als 20 Schüler auf einmal nicht unterrichtet werden können, da sonst die Übersicht verloren geht. Sind bei einem Kursus mehr als 20 Teilnehmer gemeldet, so müssen Helfer hinzugezogen werden.



Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einführung	3
Allgemeines über den Schneeschuhsport	5
Schneeschuhtouren	11
Schneeschuhverletzungen	14
Freuden des Schneeschuhlaufes	20
Der Schneeschuh	22
Die Bindung	25
Schneeschuhstöcke	26
Schneeschuhkleidung	29
Der Schneeschuhstiefel	30
Die Kleidung der Sportlerinnen	34
Die Technik des Schneeschuhlaufes	36
Wenden auf der Ebene	36
Fallen und Aufstehen	39
Die einfache Lauftechnik	40
Der Schneepflug	45
Der Stemmpflug	46
Stemmbogen nach „rechts“	48
Der Treppenschritt	50
Der Grätenschritt	53
Der Stemm-Kristiania	54
Der Scheren-Kristiania-Schwung	57
Der Telemark	62
Wenden am Steilhang	70
Die Stockbremse	74
Der Zwei- und Dreischritt	76
Der Schlittschuhschritt	78

	Seite
Der Gelände-Sprung	84
Der Quersprung	86
Der Geländeumsprung	90
Der Schanzensprung	92
Das Wachsen der Schneeschuhe	104
Die Behandlung der Schneeschuhe, Bindungen, sowie Stiefel im Sommer	106
Reparaturen an Schneeschuhen, Bindungen und Stöcken	108
Wie leitet man einen Schneeschuhkursus	112



nur gute Qualitäten
kauft man im
Arbeiter-Turn-Verlag A.G.
Leipzig, Fichtestr. 36.

Gedruckt im
Arbeiter-Turnverlag A.-G.
Leipzig S 3, Fischestr. 36.



in nur bester Ausführung und Qualität

*Schneeschuhe, komplett mit Bindung
 Schneeschuh-Stöcke. Schneeschuh-Ersatz- u.
 -Zubehörteile. Rodelschlitten in sportgerechter
 Ausführung und kräftiger Bauart*

Wintersportkleidung

*Schneeschuh-Anzüge, komplett
 Schneeschuh-Joppen- und -Hosen einzeln.
 Schneeschuh-Stiefel für Damen und Herren
 Schneeschuh-Mützen. Windjacken.
 Wollene Schwoitzer und Klubjacken.
 Schneeschuh-Handschuhe. Rucksäcke u. a. .*

*Wintersport-Abzeichen aus Emaille, schöne
 Ausführung
 Bei Bedarf verlange man unsere Preislifte
 über Wintersportartikel*

*Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig
 Fichtestraße 36*

A 81-24