Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 15 (1958)

Heft: 3

Rubrik: Ökonomie : Einige Ratschläge wie man die Kräfte spart

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ökonomie

Einige Ratschläge wie man die Kräfte spart

1. Start mit Kraftreserven

Eine Binsenwahrheit: man soll eine Tour bereits trainiert angehen, oder die Länge der Tour dem Trainingszustand der Teilnehmer anpassen. Ein wichtiger Grundsatz, den man oft genug ausser Acht lässt, sei es aus Unüberlegenheit, sei es, weil man eine Gut-Wetter-Chance mit einer zünftigen Tour ausnützen will. Es gibt auch einen Trainingsaufbau, in dem man die Anforderungen von Tour zu Tour steigert.
Keine Fest-Nacht vor der Tour! Man gilt allerdings als toller Kerl, wenn man gerade vom Tanzkleid in die Tourenkleider umsteigt. Aber jede Stunde Schlafmanko, jedes Glas Wein, jede Zigarette muss dann im Aufstieg Meter um Meter schmerzlich gebüsst werden. Passiert etwas, so sind die fehlenden Kräfte nicht mehr zu ersetzen.

2. Leichte Packung

Ein ständiger Gewissenskonflikt: was ist im Hinblick auf jede Eventualität zu viel, gerade richtig, zu wenig? Der Vorsichtige hat lieber zu viel bei sich als zu wenig, der Kühne lieber zu wenig als zu viel, der Routinierte gerade das Allernotwendigste. Kein Gramm zu viel. Kein (unnützes) zweites Reservehemd, keinen Trainingsanzug zum Schlafen in der Hütte (die Unterhosen tun's für einmal auch), keine prallvolle Zahnpastatube.
Mit den Jahren ersetzt man schweres Ausrüstungsmaterial durch neuzeitlich leichteres: Improvisations - Rettungsschlitten aus Leichtmetall, Gamaschen, Ueberzughandschuhe, Wind- und Regenschutz aus Plastik oder Nylonstoff, Rucksack ohne Gestänge und andere gewichtige Schikanen.
Gut gepackt ist halb getragen! Die Last muss dem Rücken entlang hoch gelagert sein und nicht nach hinten weit ausladend den Druck auf die Schultern verdoppeln.
Der Tourenleiter verteile das gemeinsame Material nicht mit dem Rechenschieber, sondern nach der Stärke der Teilnehmer. Unterwegs soll, je nach Fitness, «umgelastet» werden.
Man trage den Rucksack wirklich nur dann, wenn er fortbewegt wird, d. h. nicht an Ort. Wie oft bleiben «Bergsäuglinge» mit dem Sack am Rücken stehen, weil es beim kurzen Marschhalt kalt ist: Unsinn im Hinblick auf die kommenden Anstrengungen.

3. Wenig Proviant

In vielen Bergjahren haben wir nie beobachtet, dass Normal-Bergsteiger zu wenig Proviant bei sich gehabt hätten, lediglich bei berühmten Alpinisten, die, aus guten Gründen, mit jedem Gramm geizen. Aber auch von ihnen hörten wir nie, dass sie verhungert wären. Man nimmt immer zu viel mit. Die Armee gibt pro Tag und Mann 500—600 g Brot ab im Gebirge. Das ergibt rechnerisch für eine 6tägige Tourenwoche 3—4 kg pro Mann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nicht einmal Anfänger das alles essen. Routiniers kommen mit 1—2 kg aus, ob man's glaubt oder nicht. Es gibt leichten und schweren Proviant. Der Nährwert ist nicht gleichbedeutend mit dem Gewicht. Konserven in Büchsen sind auf jeden Fall ungeeignet. Wichtig und leicht sind Zucker, Speck, Schokolade, Butter, Käse, Reis, Bouillon, unwichtig sind Thon, Ananas-Büchsen, Sardinen, Pralinétüten. Die neuzeitliche Ernährungswissenschaft hat ausgezeichneten Bergproviant geschaffen, punkto Nährwert, Gewicht, Umfang, Verpackung und Preis.

4. Kluge Kleidung

Wärme ist Kraft, heisst eine uralte Regel. Auch bei grimmigster Kälte genügen die vier Standardschichten (von innen nach aussen) Unterleibchen, Hemd, Pullover, Windbluse, wenn sie entsprechend konstruiert sind. Dazu kommen die Accessoires: Stirnband, Escharpe fürs Gesicht, Handschuhe, Gamaschen. — Uebermässiges Schwitzen allerdings schwächt ebenfalls. Hier gilt der Grundsatz: lege nicht Kleider ab, wenn Du schwitzest, sondern lege sie so ab, damit Du n i c h t schwitzest. Unterwegs wird man immer wieder Kleidungsstücke an- und ausziehen müssen. Auch das verbraucht Kraft. Man achte darauf, die schon oben angegebene Rangordnung der Kleidungsstücke von innen nach aussen einzuhalten und von Varianten, wie z. B. Windblouse direkt über das Hemd, abzusehen, da bei nächster Gelegenheit wieder eine doppelte «Umziehung» notwendig ist.

5. Zweckmässige Skiausrüstung

Reparaturen an der Skibindung unterwegs sind zeitraubend und ärgerlich, d. h., es wird Kraft verpufft. Für den Aufstieg ist wichtig, dass man dank eines totalen Parallelzuges mit den Füssen volle Bewegungsfreiheit hat. Zweckmässig sind für Tourenski Parallelzughaken an den Backen.
Wenn man auswählen kann, wird man für die Frühlingsskitour nicht die schweren, harten Abfahrtsski wählen, sondern ruhig die für den normalen Skilauf sonst längst ausgedienten weichen, leichten und nicht zu langen Ski. Die heute wieder modernen und ziemlich langen Stöcke eignen sich gut, auch beim Aufstieg. Geht man am steilen Schräghang, dann wird der obere Stock nicht kopfhoch in der Schlaufe, sondern bequem in der Mitte gehalten.
Felldefekte sind eine immer wiederkehrende Kalamität. Man kann sich Kraft und Aerger sparen, wenn auch Schnall- und Trimafelle mit geeignetem Wachs leicht festgeklebt werden. Kurz nach dem Start sollten sie nachgezogen werden. Die ganze Befestigungskonstruk-

tion sollte so sein, dass man die Felle auch mit Finger- und Fausthandschuhen auf- und abziehen kann.

6. Bequeme Aufstiegsspuren

Das Anlegen einer neuen, guten Aufstiegsspur ist grundsätzlich eine Ehrensache. Im Grunde ist der Spurmann «Strassen-Ingenieur», der die Spur nach dem Prinzip der Bergstrassen ins Gelände legt: einerseits nicht zu grosse ermüdende Steigungen, anderseits keine Höhenverluste durch Flachpartien. Kunst ist, das Trasse möglichst immer in der Fallinie zu halten, entlang von Mulden, Bergrücken usw. Der Marsch am Schräghang ist eine Verlegenheitslösung, die sich allerdings nicht immer vermeiden lässt.
Eine Spur mit vielen Spitzkehren ist Anfängerarbeit und markanter Kraftverschleiss, einmal durch die erforderliche Skigymnastik, dann durch den damit verbundenen Zeitverlust, der in der Kolonne doch wieder mit beschleunigtem Tempo gutgemacht werden muss. Bei besonderen Steilstücken kann es ökonomischer sein, die Ski auszuziehen und zu tragen, wenn der Vorangehende in der Fallinie eine bequeme Schneetreppenstufe anlegt. In den Bergen geht es nicht darum, die Ski unter allen Umständen an den Füssen zu behalten, sondern den Körper in die Höhe zu bringen.

7. Ruhiges Tempo

Man kann zu schnell, aber auch zu langsam, vor allem aber zu unregelmässig gehen. Zu Beginn sei das Marschtempo ruhiger, später ruhig, vor allem gleichmässig. Massgebend ist nicht, wie beim militärischen Marsch in der Ebene, die Schrittzahl pro Minute; die wechselt je nach Hangneigung ja ganz gehörig. Ein guter Massstab kann die Atemkontrolle sein. Man kann z. B. auf 2 Schritte einatmen und auf 2 Schritte ausatmen. Um diesen Atem-Rhythmus einhalten zu können, wird man am Steilhang von selbst ganz langsam gehen müssen und auf einem nachfolgenden flacheren Stück den Schritt mühelos beschleunigen dürfen.

8. Entspannende Rast

Zirka 20—30 Minuten nach dem Start wird man eine erste kurze Rast einschalten, um eventuell etwas auszuziehen, ein drückendes Steigeisen im Rucksack umzupacken, die Felle nachzuziehen, die Nase zu schneuzen usw.
In den Bergen gibt es keine 50 Minuten Marschzeit und 10 Minuten Rast, wie es beim Militärmarsch in der Ebene mit guten Gründen Regel ist. Man wird allerdings normalerweise Rasten einschalten zwischen 1 und 1½ Std. Marsch. Entscheidend für das Wann ist der Ort. Er soll möglichst eben sein, damit man sitzen kann. Bei Wind wird man eine windgeschützte Stelle suchen, bei heissem Sonnenschein Schatten hinter einem Felsen. Ganz allgemein ist ein bisschen Ausblick ins Land hinaus vorteilhaft, das lenkt ab und entspannt.
Aus Bequemlichkeit rasten viele unbequem. Sie ziehen kaum den Rucksack ab, bleiben in den Ski stehen oder sitzen gar mit den Ski an den Füssen querverdreht ab. Man kann ruhig folgende Regel aufstellen: lieber 5 Minuten arbeiten (Ski abschnallen, Sitzgelegenheit schaffen usw.) um 5 Minuten gut zu rasten, als 10 Minuten unbequem herumzustehen.
Das gleiche gilt für grössere Pausen, z. B. Gipfelrast, ja sogar, wenn aus irgend einem Grund ein Biwak bezogen werden muss. Es ist klüger, von Einbruch der Dunkelheit an bis Mitternacht an einem tadellosen Iglu oder einer Schneehöhle bis zur letzten Schikane zu arbeiten, um dann 6—7 Stunden erträglich zu ruhen, als während 2 Stunden ein Loch zu graben und dann 10 Stunden erbärmlich zu frieren.

9. Stärkende Ernährung

Bankettieren wird man in den Bergen nur, wenn das Bergsteigen infolge Dauerregen unmöglich geworden ist. Im Grunde gibt es auf einer Tour kein Mittagessen im üblichen Sinne. Als Regel gilt: in jeder Pause etwas, aber nicht zu viel essen, damit der Körper ständig Nährstoffe zugeführt bekommt, aber nie durch zu grosse Verdauung überlastet wird.
Der kluge Bergsteiger wird immer einige Zuckerstücke oder Nüsse in seinen Kleidungstaschen auf sich tragen und den weiteren kleinen Routenproviant nicht zu unterst im Rucksack, sondern in Aussentaschen bereithalten.
Auf dem Gipfel oder vor einer letzten grossen Anstrengung wirken Kaffee oder Bouillonsuppe, auf dem praktischen Borde-Kocher zubereitet, Energiewunder. Der Leiter, der das zustande bringt, wird zum Zauberer.

10. Vorsichtige Abfahrt

Die Abfahrt auf einer Bergtour ist nie oder nur selten Selbstzweck. Es geht nicht darum, tolle Schwünge zu produzieren, sondern unfallfrei und gleichwohl mit angemessenem Genuss ins Tal zu gelangen.
Vor der Abfahrt wird der Tourenleiter eventuell in dem Sinne Materialverschiebungen vornehmen, als er den technisch besten Skifahrern einiges auflädt und andere damit entlastet.
War es auf dem Gipfel kalt, so wird man sich durch einen Gipfeltanz aufwärmen, oder man beginnt den ersten Teil der Abfahrt doppelt vorsichtig.
Je nach Schneebeschaffenheit, Steilheit, Sicht und Ermüdungszustand wird man an Stelle von vielen Schwüngen weite Schrägfahrten machen.
Sehr wichtig ist für die Richtungsänderung die gute Gelände- und Schneewahl. In der Beziehung kann ein guter Vorfahrer auch übermüdete oder schlechte Fahrer ins Tal dirigieren.
Unterwegs sind kleine Erholungspausen einzuschalten, ganz speziell auch für die letzten Fahrer, die Anrecht auf eine ebensolange Pause haben wie die ersten.