

S k í l a u f



Olympía -  
Þeft

Nr.  
2

# Skilaut



In Gemeinschaft mit dem Reichsportführer herausgegeben vom  
Propaganda - Ausschuss für die Olympischen Spiele Berlin 1936  
Amt für Sportwerbung



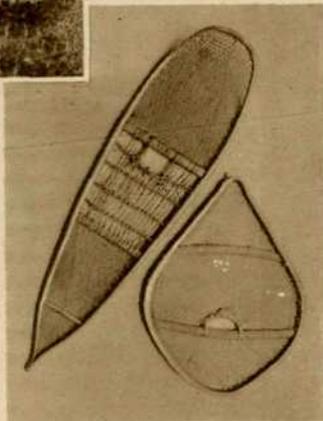
Wer einmal auf Schneeschuhen durch die majestätische Pracht der winterlichen Landschaft fuhr, wer einmal das zauberische Spiel der Natur genoss und Berg und Tal und Wald und Feld unter der diamantenen Decke des himmlischen Flockensegens liegen sah, der weiß um ein köstliches Geheimnis und um das große, ewige Sehnen, das das Herz des Skiläufers birgt. Es ist, als schwebten wir zwischen Himmel und Erde, wenn es auf sührigem Schnee in herrlicher Fahrt über die Hänge und durch die Schneiseifen geht, gleichsam, als gäbe es kein einziges Hindernis. Bis wir dann plötzlich innehalten und mit freudetrunkenen Augen von einer Höhe herab das weiße Paradies sehen. Wenn dann noch von einem tiefblauen Himmel die goldene Sonnenfülle alles überflutet, wenn wir weitab vom Alltag und der Stadt sind, wenn es ein früher Morgen ist oder eine unbeschreiblich lichte Nacht mit einem Sternendach über uns, dann erleben wir die höchste, die schönste und die tiefste Freude, die ein Stimmann überhaupt erleben kann. Und dann jauchzt du vor Glück, dir gehört die ganze weite Welt — bis die Stunde dich mahnt, talwärts zu fahren. Der Herzschlag ist wild, so wild, wie die Abfahrt auf dem sührigen Schnee, über Berg und Tal, durch Wald

und Feld, über die Hänge und durch die schmalen Schneiseifen. Es ist wie ein Schweben und Gleiten auf der diamantenen Decke, und du wirst nicht müde, deinem Schöpfer für das Glück zu danken . . .

Nur diese Naturverbundenheit hat die gestählt und mutig gemacht, die über riesige Schanzen springen und gleichsam durch die Lüfte fliegen, die viele, viele Kilometer weit im mörderischen Kampfe dem loftenden Ziele zulaufen, die über tolle Abhänge jagen, und die doch immer ein lustiges Böllchen bleiben, weil sie in der beglückenden Winterwelt leben. Böllchen — ach, längst ist's ein



Runenstein aus Schweden, mit der Darstellung eines Schneeschuhläufers  
Rechts: Indianische Nahmenschuhe  
Boll, ein Riesenheer auf Schneeschuhen geworden, und der Skiläufer hat einen triumphalen Siegeszug ohne Beispiel angetreten. Seine Jünger wandern von einem Frühling in den anderen und mit wachen Augen durch die unsagbare Schönheit des Landes. Der Skiläufer hat neben seiner sportlichen Bedeutung auch eine wirtschaftliche, und sie ist, im



Grunde genommen, eine gewaltige Mobilmachung. Der Reiseverkehr hat durch ihn einen ungeheuren Aufschwung genommen, das Gastwirts- und Hotelgewerbe hat durch die Erschließung der Wintersportgebiete neue Erwerbsquellen gefunden, und in der Tat ist der Schneeschuhlauf ein volkswirtschaftlicher Faktor geworden. Sein rascher Aufstieg erscheint wie ein modernes Märchen und wie ein Wunder, aber die geschichtlichen Spuren reichen um Tausende von Jahren zurück!

### Ein ungelöstes Rätsel.

Ursprünglich ist der Schneeschuh ein Wirtschaftsgerät im Leben der Polarvölker gewesen und eine Waffe des Menschen im Kampf gegen die Unbilden der Natur. Schon bei den altweltlichen Artifikern war der schlittentufige Ski zu Hause und von den Lappen Nordjämterlands in Schweden bis zum fernen Osten, bis zum Amur, verbreitet. Daneben gab es schon den Schneereifen, den Rahmenschneeschuh, wie man auch sagen kann, der ein mit Fellschnüren und Pflanzenflechtwerk kreuz und quer bespannter Rahmen war und der das Einsinken des Fußes in den tiefen Schnee verhindert. Bei den Völkern der Beringstraße, den Fischer- und Jägervölkern Nordjapans und bei den Ureinwohnern Nordamerikas war er sehr verbreitet, und er hat sich bis zum heutigen Tage in seiner Gestalt kaum verändert. Ohne den

Schneeschuh, ganz gleich welcher Art, war der Indianer Amerikas oder der Tschutische Nordasiens hilflos. Ungelöst ist die forschungsgeschichtliche Frage, ob der Schneeschuh aus dem Schneereifen entstand,



Schneeschuhläufer aus Olaf Magnus um 1550



oder ob sich die Schneekufen eines Tages von ihrem Gestell lösten, und sich aus diesem Zufallsvorgang der Ski entwickelte. Die uns bekannte Form des Schneeschuhs hat nachweisbar ein hohes Alter. In der Nähe von Upsala im Kirchspiel Ballingsta steht ein schwedischer Runenstein, und unter seinen Zeichnungen entdeckten wir auch

einen mit Pfeil und Bogen bewaffneten Jäger auf Schneeschuhen. Noch andere Felszeichnungen sind uns bekannt geworden. Der sensationelle Fund, den Olaf Karstensen im Jahre 1929 in Norwegen machte, führt den Skiforscher sogar bis in die Steinzeit zurück. Daneben runden aus eisgrauer Vorzeit überlieferte Reste von Stibrettern das Bild der frühesten Entwicklung und Geschichte ab. Forstgeologische Untersuchungen ermöglichen häufig die zeitliche Bestimmung des aufgefundenen Skigerätes, und scheinbar Unbedeutendes ist oft des Rätsels Lösung. So wurden in Schweden ausgegrabene Moorschneeschuhe wieder und immer wieder von Sachverständigen untersucht, man kam aber dem Geheimnis des Alters nicht auf die Spur. Schließlich sollte der noch an den



Deutsche Gebirgsjäger mit Schneereif, 17. Jahrhundert

Oben: Alter Schneereifen aus Stroh



Elchjagd der Prärieindianer auf Rahmenschneeschuhen, Gemälde von Catlin.

Stiern befindliche Blütenstaub für die Bestimmung der zeitlichen Herkunft ausschlaggebend werden. Dieser Blütenstaub, der von einer Fichtenart aus einer ganz bestimmten Zeitepoche und zugleich aus einer bestimmten Gegend stammte, wies auf das Jahr um 1000 v. Chr. Der älteste Skisund soll sogar 4000 Jahre alt sein. Auch die alten Überlieferungen der Nordgermanen und Finnen zeugen von dem hohen Alter des Schneeschuhes. Sogar eine Göttin des Schneeschuhes, die Jagdgöttin Skadi, „die schimmernde Götterbraut“ der Edda, lebt in der altnordischen Welt. — Der Einfluß des Schneelaufs auf Sein und Gedeihen der nordischen Völkerschaften war so groß, daß die Wissenschaftler mit gutem Recht eine bestimmte Epoche dieser Welt als Schneeschuhkultur bezeichnen konnten. Die Verwendung des Skis in Kriegen und bei Expeditionen ist uralt. Von einem öffentlichen Preisrennen wird zum ersten Male aus dem Jahre 1843 aus Trondheim in Norwegen berichtet. Das Volk fand Freude an solchen Rennen, die bald an verschiedenen Orten stattfanden. In den siebziger Jahren wurden in Kristiania, dem heutigen Oslo, Skikurse abgehalten. Das Jahr 1883 ist das Gründungsjahr des „Vereins zur Förderung des sportlichen Skilaufes“. Bis jetzt war das Schneeschuhlaufen eine rein nordische Angelegenheit und in Deutschland so gut wie



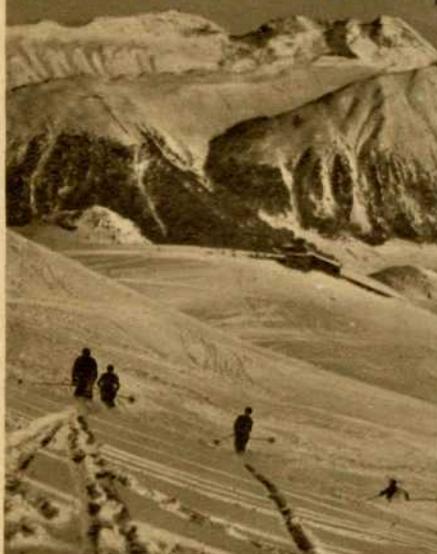
Schneeschuhe aus dem Jahre 1645

unbekannt. Wohl mußte man auch bei uns in einigen Gegenden vom Schneereifen. Hier und da wurden auch schon Versuche mit Stiern unternommen, aber es dauerte lange, bis sich der Schneeschuh endgültig durchsetzte. Eigentlich heimisch geworden ist er erst durch die verdienstvolle Arbeit des kürzlich in Moskau verstorbenen Max Schneider. Durch ihn wird Berlin die eigentliche Keimzelle des Skisportes. 1892 glückte dem großen Pionier die Gründung eines Berliner Schneelaufklubs, dem bald eine ganze Reihe in anderen Städten folgte. Bereits 1891 wird der erste deutsche Skiklub, der S.C. München, ins Leben gerufen, im Jahre 1892 der S.C. Todtnau (Schwarzwald) und der S.C. Braunlage. 1893 findet das erste Eirennen in Mitteleuropa bei Würzzuschlag (Österreich) statt. Die erste Skihochtour unternimmt Dr. Sträubli mit der Erstbesteigung des Arosa Rothornes. 1897 durchquert der Deutsche W. Paulke mit wenigen Männern auf Skiern das Berner Oberland. Der breite Boden für die Gründung des Deutschen Skiverbandes ist im Jahre 1905 geschaffen. Und heute? — Bereits 22 Nationen sind zu einem Internationalen Skiverband zusammengeschlossen.



Die siegreiche deutsche Damenmannschaft

# Vom Wert des Skisportes



Wer einmal im Leben die Bretter unter den Füßen gehabt hat, kommt nicht wieder vom Skilauf los. Es geht ihm wie dem Forschungsreisenden, den es immer wieder hinaus in die fremde Welt zieht. Kaum eine andere Bewegung bietet eine solche enge Verbindung von Sport- und Naturgenuß. Der Skilauf ist ein Gesundbrunnen, in Licht und Reinheit führt er den Sporttreibenden und

stählt ihn gegen die Unbilten des Wetters. Zu einer Zeit, in der man gewöhnlich dem Freiluftleben den Rücken kehrt, kann sich der Skiläufer aufs beste abhärten. Höchste erzieherische Werte, die Möglichkeit beglückender Bewegung und gründlicher Durcharbeitung des Körpers sind die Hauptgründe für die schnelle Verbreitung, die der Schneelauf allgemein bei der Bevölkerung gefunden hat. Unschätzbar ist der Skilauf in seiner Bedeutung; mit Hilfe des Schneeschuhes vermag der Mensch Ziele zu erreichen, die ohne ihn für immer verschlossen blieben oder nur unter größten Mühen zu erreichen wären.

Alle stisportlichen Übungen erfordern bis zu einem gewissen Grade Mut und Schneid, denn häufig genug gibt es Überraschungen, die oft auch Gefahren mit sich bringen. Der sportlich ausgeübte Schneelauf, der beispielsweise in hochalpine Gegenden führt, verlangt aber noch mehr als unbefangenes Drauflosgehen, er setzt gute Kenntnisse der Schnee-, Eis- und Witterungsverhältnisse und blitzschnelles Erkennen drohender Gefahr voraus. Diese sind für das Gelingen der Fahrt häufig genug von ausschlaggebender Bedeutung, so das vorzeitige Erkennen eines Wetterbruches und einer Lawinengefahr. Vor allem bilden die heute so geschätzten Slalom-Konkurrenzen (Hindernislaufen mit Schußfahrt im vorgezeichneten Stigelände) eine gar nicht hoch genug einzuschätzende Wertung derjenigen Charaktereigenschaften, die den Skiläufer zu einem ganzen Kerl machen. Kräftigung von Lungen und Herz in klarer, staubfreier Luft bei natürlicher Höhen- sonne, Vollkommenheit der körperlichen Durchbildung, Erstarkung der gesamten Muskulatur sind des Skiläufers sicherer Lohn.



Zügiger Anstieg



Skiläufers Kinderstube



## USRÜSTUNG DES SKILÄUFERS

Beim Einkauf einer Ausrüstung merke man sich eins, nur das Beste ist auch das Billigste. Und das ist gut so, denn oft genug hängt Leib und Leben

von der qualitativ einwandfreien und technisch richtigen Beschaffenheit der Ausrüstung ab. So mancher Alpinist hat sein Leben durch nicht einwandfreies Seil eingebüßt, und ähnlich ist es auch schon Skiläufern und Schlittensfahrern ergangen.

**Bekleidung:** Es ist noch nicht lange her, da war für die Bekleidung des Skiläufers das Schlechteste gerade gut genug. Die Kleiderschränke wurden nach alten, längst abgelegten Sachen durchsucht. Erst mit dem gewaltigen Aufschwung des Skisports hat sich auch eine neue Bekleidung für den Skisportler durchgesetzt, die zweckmäßig, unauffällig und trotzdem ansprechend sein muß. Da man sich beim Skilaufl stark bewegt, wähle man sie aus nicht zu warmen oder undurchlässigen Stoffen. Vor allem kommen glatte Trikots und Wollgabardine in Betracht. Mit dem Einheitsanzug für beide Geschlechter ist eine Zweckbekleidung ersten

Ranges geschaffen worden. Bei der Jacke ist darauf zu achten, daß sie am Hals gut verschließbar ist und an den Hüften eng anliegt, damit der Schnee nicht zu leicht zwischen Jacke und Pullover eindringen kann. Vom Kauf eines Trainingsanzuges ist dringend abzuraten, da dieser bald durchnäht ist und eine schwere Erkältung des Läuflers verursachen kann. Wollene Strümpfe und Socken wählt man am besten aus nicht entöltter Wolle. Pelzwerk an irgend einem Bekleidungsstück ist ganz unzumutbar. Fausthandschuhe spenden eine größere Wärme; Fingerhandschuhe hingegen haben den Vorteil, dem Läufer ein besseres Gefühl zu vermitteln. Das Mitführen von Reservehandschuhen ist zu empfehlen. Die Ohren bedürfen eines besonderen Schutzes, eine herunterklappbare Mütze, auch leichte Zipfelmütze als Kopfbedeckung! Poröse, leichte wollene Unterbekleidung ist ratsam.

**Stiefel:** Ein sehr wichtiger Bestandteil der gesamten Ausrüstung sind die Stiefel. Beim Einkauf achte man darauf, daß die Sohle bis zum Absatz durchläuft. Der Absatz muß breit sein und eine leichte Kehlung haben

in der der Strammer der Bindung einen sicheren Sitz und Halt am Absatz erhält. Die Stiefel sollen so weit sein, daß man auch mit zwei Paar Socken noch genügend Platz für das Spiel der Fehen hat. Eine besondere



Christel Franz, deutsche Abfahrts-Slalom-Meisterin

Behandlung der Stiefel mit geeigneten Lederpflege- und Dichtmitteln ist notwendig. Nie solle man sie zum Trocknen auf eine heiße Herdplatte stellen. Eine gute Trocknung kann dadurch herbeigeführt werden, daß man sie über Nacht mit Zeitungspapier, Stroh oder Holz ausstopft und bei dauerndem Nichtgebrauch mit gut passenden Leisten ausfüllt.

**Ski er:** Das wichtigste Ausrüstungsstück des Skiläufers ist neben dem Schuhwerk der Ski, den man heute in jedem besseren Sportgeschäft erhalten kann. Die gebräuchlichsten Holzarten, die zur Herstellung der Skier verwendet werden, sind: Esche, Hickory und Birke. Der Anfänger wähle Bretter aus Eschenholz. Beim



Agfa-Isophon

Eintauf achte man auf Astreinheit des Holzes. Die Breite des Tourenskis beträgt bei der Bindung gemessen meist zwischen 7 und 7,5 cm. Im allgemeinen soll der Schneeschuh

Lichtzauber

so lang sein, daß man bei gestrecktem Arm mit dem Handteller die Spitze des aufgestellten Skis zu erreichen vermag. Mit Rücksicht auf das schnelle

In leichter Spur



Die Schrift des Skiläufers

Wachstum der Jugend können von dieser die Bretter auch um ein wenig länger gewählt werden. Die Spitzenaufbiegung muß ganz langsam und sanft verlaufen. Besonders zwischen Aufbiegung und Mitte muß der Ski weich und elastisch sein. Die Mittelwölbung des Skis unter der Bindung hat den Zweck, eine Durchbiegung unter dem Gewicht des Läufers nach unten auszugleichen und in ganzer Länge eine gleichmäßige Auflage des Skis auf dem Schnee zu sichern und damit die Fahrt nicht zu hemmen.



Bei dunklen Schneeschuhen achte man darauf, daß trotz der Farbe noch die Holzfasern zu erkennen ist. Um die Skier gegen Abnutzung zu schützen, bedürfen sie einer besonderen Pflege.

Eiskügelchen  
und Leben der Spitzlehre

Es ist ratsam, sie vor dem Gebrauch zu imprägnieren und sie damit gegen die zerfetzenden Einflüsse des Schneewassers zu



bewahren. Die Behandlung des Schneeschuhs wird am besten bereits im Sommer vorgenommen und dann von Zeit zu Zeit wiederholt. Neben der Imprägnierung mit ganz bestimmten Mischungen (fertig im Handel) muß die Lauffläche mit einer Masse aus Harz, Wachs und Teer gewachst sein. Eine bestimmte Art von Stiwachs wird auf die Lauffläche je nach den Schnee-Verhältnissen und gemäß den Anweisungen für die betreffende Wachsart aufgetragen. Für Abfahren und Springen wird Gleitwachs, für Touren Steigwachs oder Tourenwachs oder Universalwachs verwendet. Die letztere Mischung verhindert beim Aufstieg und auch beim Flachlauf das Zurückgleiten. Für Wandersfahrten im alpinen Gelände mit langen oder steilen Anstiegen erweisen sich auch Seehundsfelle als notwendig. Für Anfänger sind Felle nicht zu empfehlen. Es gibt Gleitwachs (hart) für Neuschnee, Steigwachs (mittel) für kalten Schnee und Wachs (weich) für nassen Schnee. Da es viele Schneearten gibt, wird die Wachs Wahl eine Erfahrungs-



Das Wachs wird aufgetragen



sache sein. Sommersti: Neben dem langen, schmalen Ski, der aus Finnland und Norwegen zu uns kam und heimisch wurde, ist auch noch der Sommersti, das ist ein

Die Bindung muß genau passen

kurzer, breiter Stk, gebräuchlich. Dem gletscherwandernden Alpinisten jedoch blieb das Gerät zunächst fremd, er lehnte es ab, es behinderte ihn bei seinen Wanderungen, und doch hat man längst eingesehen, daß der Stk ein unentbehrliches Hilfsmittel für den Bergsteiger bedeutet. Der kurze Sommerstk kam in Gebrauch. Sein geringes Gewicht und seine Kürze ermöglichen es dem Bergsteiger, die Stk bei langen Aufstiegen ohne sonderliche Beschwernisse mitzuführen.

**Bindungen:** Die Stkbindung ist eine Vorrichtung, mit der die Schneeschuhe am Fuß befestigt werden. Der Erfindergeist hat viele Konzepte gebracht. Infolge Bindungen, die angeboten werden, sehr erschwert, die richtigen zu treffen. Zu bestmögliche Aufbringen der Stk überlasse man denn nur um falsch montierte Bindungen zerstören die ganze Fahrtsicherheit. — **Stkanten:** Schon nach kurzem Gebrauch des Stks reißt sich die natürliche Holzante der Lauffläche am Stk ab. Da es mit solchen Brettern kaum mehr möglich ist, eine sichere und flotte Fahrt auszuführen, hat man die Stkanten erfunden, die härter und widerstandsfähiger als das Stkholz sein müssen. Als Werkstoff für die Kanten werden Metalle und Nichtmetalle (Zelluloid, Pressstoff, Hartholz) verwendet. Eine Teilnahme an einem Stklaufwettbewerb ohne kantenbewehrte Stk ist heutzutage fast aussichtslos.

**Stkstock:** Neben dem Stk gehört der Stkstock zu den wichtigsten Hilfsmitteln. Die Stkstöcke sollen in der Regel so lang gewählt sein, daß sie bis zur Achselhöhle reichen. Stkstöcke aus Haselnuß, Lontin, Pfefferrohr oder Bambus sind zweckmäßig. Die Handschlaufe am oberen Stkstockgriffende ist am besten aus

breitem, geschmeidigem Leder gefertigt. Der Abstand von der Schneeteller-Aufhängestelle bis zum Beginn der Eisen Spitze soll etwas größer als der Halbmesser des Schneetellers sein.

**Rucksack:** Zur weiteren Ausrüstung gehört der Rucksack, der groß und wasserdicht beschaffen sein muß. Er soll enthalten: Reservelieferung, Reparaturzeug, einen Langriemen, Universalwerkzeug, Verbandzeug, Laterne, Kerzen, Sturmstreichhölzer, Hautcreme und Stkwachs. Eine Schneibrille ist zum Schutz gegen die grellen Sonnenstrahlen unentbehrlich.



Leichter Anstieg  
und Stklaufers  
Badewanne



### Vorbedingungen des Skilaufs

Es wird immer Angstliche geben, die, bevor sie sich den beiden „Brettern“ verschreiben, die Frage beantwortet wissen wollen, ob sie überhaupt für diesen Sport geeignet sind. Ihnen kann man sagen, das Skilaufen ist schneller erlernt, als man es für gewöhnlich glauben mag. Der Skilauf kann von jung und alt betrieben werden, irgendeine Altersgrenze dafür gibt es nicht. Der Anfänger tut gut, sich einem Wintersportverein, der auch das Schneeschuhlaufen betreibt, oder auch einem öffentlichen Stikursus anzuschließen. Bereits im Sommer bzw. im Herbst kann der Skilaufjünger mit der Erlernung des Skilaufes in den sogenannten Trockenkursen beginnen. Die Erfahrung hat gelehrt, daß der Anfänger weit

In Serpentina geht es aufwärts



bessere Erfolge erzielt, wenn er seinen Körper durch Skigymnastik gründlich vorbereitet hat. Das Wichtigste bei der Erlernung des Skilaufes ist die Gewöhnung an das Gerät selbst und die Beherrschung der Gleichgewichtslage und deren Störungen, die beim Gleiten durch die Schwerpunktverlagerungen entstehen. Auch das Einfühlen in das ungebahnte Gelände und die sich daraus ergebenden Eigenheiten der Laufweise müssen geübt werden.

Beim Anfänger wollen die schlanken Bretter, die beim geübten Skiläufer mühelos über die Schneefläche gleiten, gerade das Gegenteil von dem tun, was jener beabsichtigt, ähnlich wie bei dem kleinen Bruder, dem Schlittschuh. Aber schon nach kurzer Unterweisung gelingt es dem Schüler, sein Gleichgewicht auf den schwanken Brettern, die für ihn die Winterwelt bedeuten, wieder herzustellen. Von hier bis zu den eigentlichen Laufübungen ist nur ein kleiner Schritt. In einem Skilaufkursus kann der Schüler in acht Tagen soviel erlernen, daß er bereits kleine Fahrten ausführen kann.



Skipatrouille



# Technik Des Skilaufs

Die dem Menschen sonst so geläufige Gehbewegung wird beim Skilaufen in ein abwechselndes, schleifendes Vorschieben der mit Skiern bewehrten Füße mit entsprechender Beugung und Streckung der Beine gewandelt. Die Stöcke, die neben den Füßen, nicht etwa vor dem Körper in den Schnee eingeseht werden, dienen in erster Linie zum Abstoßen nach vorwärts. Fuß- und Stockbewegung erfolgen in der Regel gleichzeitig, aber gegengleich. Einen guten Skiläufer erkennt man an der Weichheit und Geschmeidigkeit seines Vor-



Von links nach rechts: Stoll, deutscher Meister im Lang- und Sprunglauf, der Österreicher Helmut Langthaler, deutscher Meister im Abfahrts- und Slalomlauf, und W. Prager

wärtsgleitens, das durch eine kräftige Stockarbeit gefördert wird. Die Gleitbewegung wird auch beim Anstieg solange fortgesetzt, bis sich ein Anheben des Fußes nicht mehr umgehen läßt. Bei steileren Hängen wendet man den Treppen- und Grätenschritt an, längere Steilanstiege geht man in Serpentina hoch. Erleichtert wird der Aufstieg durch Anwendung der bereits erwähnten Felie,



Summer höher! Geländeschule

die an der Lauffläche angeklebt oder aufgeschnallt werden.

Für die Abfahrt gilt ein Grundsatz: Der Körper des Läufers sollte immer senkrecht zur Hangfläche stehen. Die Abfahrt darf niemals mit steifen oder durchgedrückten Knien ausgeführt werden. Nur bei lockerer Körperhaltung ist der Läufer in der Lage, die Unebenheiten des Geländes federnd auszugleichen. Wohl jeder hat schon





Im Stemmtrifstiania

einmal von der „Hocke“ gehört, die dazu dient, durch Tieferlegung des Körperschwerpunktes, unter Einnehmen einer Hockstellung, das Abfahren auf Skiern sicherer zu gestalten. Man trachte danach, keine Versteifung durch diese ungewohnte Körperstellung hervorzurufen, und achte vor allem auf das Lockerhalten der Knie, die hier den gleichen Dienst versehen sollen wie die Schwingachsen eines Autos. — Man sieht Köhner, die die steilsten Hänge in fast aufrechter, biegender Haltung bewältigen. Der Anfänger jedoch hüte sich aber, es ihnen gleichzutun. Jeder muß erst einmal durch die Schule der Hocke gehen. — Die Spur der beiden Skier im Schnee sollte so schmal wie nur möglich gehalten werden, so daß ein etwa vier Zentimeter breiter Schneewall zwischen den Skiern stehenbleibt. Heute läuft man selbst auf glatter Unterlage schmalspurig, was neben größerer Eleganz auch eine erhöhte Wendigkeit einbringt. — Es gibt mehrere Arten von Richtungsänderungen, die gleichzeitig mit einer Fahrtverminderung verbunden sein können. Diese technischen Hilfen des Skilaufes bei der Bewegung im Gelände bestehen aus Bögen und Schwüngen. Der Bogen (Flug- und Stemmbo gen) fordert fast durchweg einen gewissen Kraftaufwand. Die Schwünge hingegen (Kristiania in allen seinen

Formen, Telemart) sind Richtungsänderungen, die durch zweckmäßigste Auswertung der Geschwindigkeit im Gelände und unter Ausnutzung des Eigengewichts ausgeführt werden. Gerade in dem gefühlsmäßigen Erfassen und Verwerten dieser von der Natur freigiebigst zur Verfügung gestellten Kräfte liegt das Geheimnis und die Anziehungskraft, die der Skilauf auf jene ausübt, die bereits schon den Schwunglauf beherrschen. Es ist klar, daß auch hier die persönliche Begabung eine nicht ungewöhnliche Rolle spielt.

Aber auch andern steht der Weg zu den letzten Offenbarungen des Skilaufes offen; denn durch mechanische Wiederholung



Hindernislauf

und stetige Übung eines Bewegungsablaufes geht der Vorgang schließlich in Fleisch und Blut über. Außerdem gilt auch hier das deutsche Sprichwort: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“

Langlauf auf der Ebene im Dreitakt



## Leistungsbewertung bei Skilaufwettbewerben



Gefangener Doppelsprung



Als Lang-, Sprung-, Abfahrts- und Slalomlauf wird der Skisport wettkampfmäßig betrieben. Norwegischem Vorbild entsprechend, ermittelt

man den deutschen Meister des Skisportes — ähnlich wie beim leichtathletischen Mehrkampf — durch zusammengesetzte Übungen im Lang- und Sprunglauf. Deutscher Skimeister ist derjenige, der im 18-km-Lang- und Sprunglauf zusammen die beste Gesamtdurchschnittsleistung erzielt. Nach vordruckten Tabellen lassen sich die von den einzelnen Ländern erzielten Zeiten im Langlauf ohne weiteres in Punkte umrechnen.

Beim Sprunglauf wird die erzielte Weite und der Sprungstil gewertet. Die Sprungstilnote wird nach der Güte und Kühnheit des Absprunges, der Hal-

**Tempo! Tempo!**



Haga-Ischrom

tung während der Luftfahrt, des sicheren Aufspringens und der Haltung nach dem Aufsprung gegeben. Die Höchstzahl den Sprunglauf zu ver- Punkte steht im ent- Verhältnis zu den Punkten. Stürzt der Wettbewerber beim Sprung, so werden dem Läufer 10 Punkte von der Haltungsnote abgezogen (Sturz im Überhang 8 Punkte). Ein Sprung mit Fall bekommt aber auch als Weitennote nur die gleiche Note wie die für diesen Sprung erteilte Stil- oder Haltungsnote.

der für gebenden sprechenden Langlauf-



Oben: Wächtersprung. Rechts: Patrouillenabfahrt

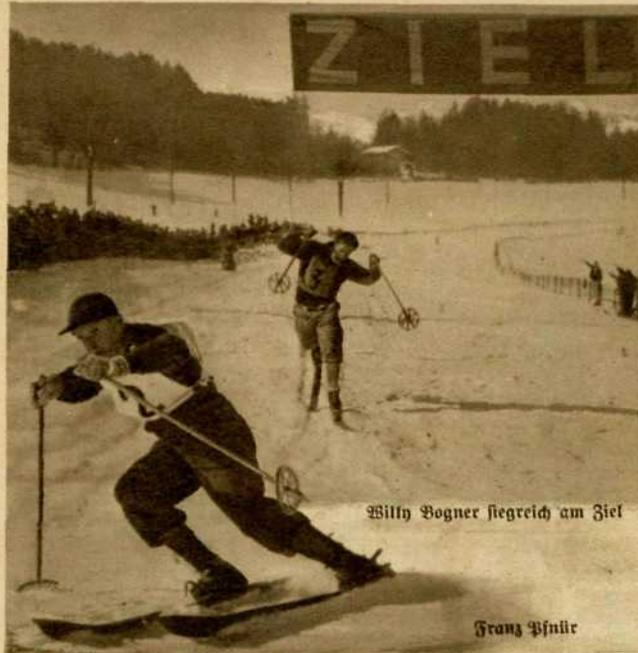


Umsprung zwischen den Stöcken

Die Mitbewertung des Sprungstiles, also der Haltung, hat sich in der Praxis als absolut richtig erwiesen. — Bei Großveranstaltungen, wie z. B. bei dem Rennen des Internationalen Skiverbandes (I.S.V.) und den Olympischen Winterspielen, kommt neben dem Sprunglauf für die Kombinationläufer noch ein Spezialsprunglauf zum Austrag, bei dem aber kein Titel vergeben wird.

Der nordischen Kombination, bestehend aus Lang- und Sprunglauf, steht die mitteleuropäische gegenüber, die sich aus Abfahrts- und Slalomlauf zusammensetzt. Im Jahre 1934 wurde erstmalig eine deutsche Abfahrtsmeisterschaft ausgetragen, die der Beste aus Abfahrts- und Slalomlauf, Helmut Lantschner, gewann. Während beim Abfahrtslauf Höhendifferenzen von mindestens 500 und mehr Metern überwunden werden müssen, geht die Slalomstrecke nur über ein Steilstück von etwa 150 Meter Höhendifferenz, in das aber eine größere Anzahl von Toren als richtungsändernde Zwangshindernisse eingelegt sind, die von den Läufern durchfahren werden müssen. Die Tore bestehen aus Fähnchen an etwa

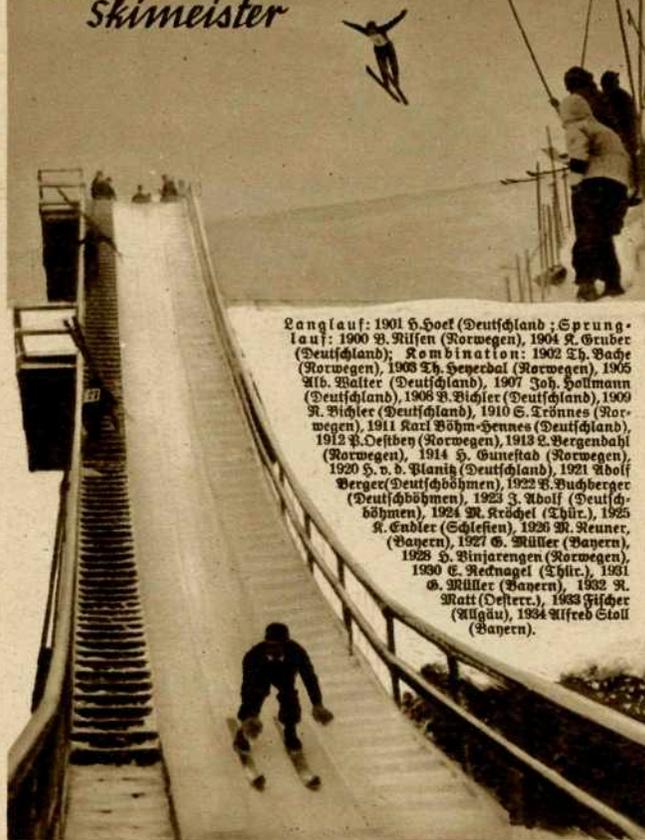
mannshohen Stangen. Stilnoten werden dabei nicht vergeben. Für die Bewertung der Kombination kommen lediglich die bei der Abfahrt und beim Slalom erzielten absoluten Zeiten, die nach einer mathematischen Formel in Punkte umgerechnet werden, in Betracht. — Bei den Olympischen Spielen, bei den FIS-Rennen und bei den Deutschen Skimeisterschaften werden diese beiden Zweierkombinationen nebeneinander ausgetragen. Für den Besten aus Lang- und Sprunglauf sowie für den Besten aus Abfahrts- und Slalomlauf wird jeweils ein Titel vergeben.



Willy Bogner siegreich am Ziel

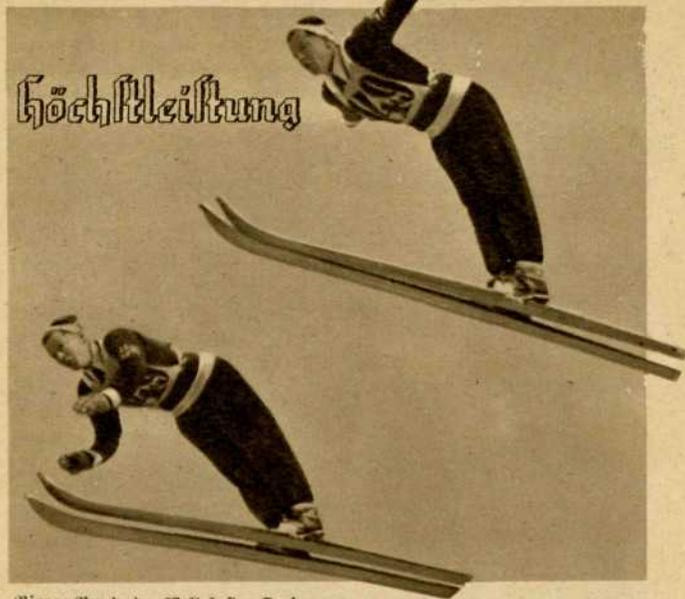
Franz Pschir

## Deutsche Skimeister



Langlauf: 1901 H. Soel (Deutschland); Sprung-  
lauf: 1900 H. Nilfen (Norwegen), 1904 R. Gruber  
(Deutschland); Kombination: 1902 Th. Bode  
(Norwegen), 1903 Th. Heneedal (Norwegen), 1905  
Alb. Walter (Deutschland), 1907 Joh. Hellmann  
(Deutschland), 1908 R. Fichler (Deutschland), 1909  
R. Fichler (Deutschland), 1910 G. Trønnes (Nor-  
wegen), 1911 Karl Böhm-Hennes (Deutschland),  
1912 P. Ostby (Norwegen), 1913 L. Bergenbahl  
(Norwegen), 1914 H. Gunde (Norwegen),  
1920 H. v. d. Planitz (Deutschland), 1921 Adolf  
Berger (Deutschböhmen), 1922 F. Buchberger  
(Deutschböhmen), 1923 J. Adolf (Deutsch-  
böhmen), 1924 H. Kröchel (Tür.), 1925  
K. Endler (Schleien), 1926 H. Reuner,  
(Bayern), 1927 G. Müller (Bayern),  
1928 H. Binjarengen (Norwegen),  
1930 E. Rednagel (Tür.), 1931  
G. Müller (Bayern), 1932 R.  
Matt (Österr.), 1933 Fischer  
(Nügau), 1934 Alfred Stoll  
(Bayern).

## Höchstleistung



Birger Ruud, der Welt bester Springer

Eigentliche Rekorde kennt der Skisport nicht. Höchstens die bisher erzielte größte Sprungweite und die tatsächlich größte Schnelligkeit könnte man als Rekorde ansprechen. Im Winter des vergangenen Jahres wurde zum ersten Male von den Gebrüthern Ruud (Norwegen) im Skisprung die 90-Meter-Grenze überschritten.

Die Olympischen Winterspiele werden 1936 erst zum vierten Male ausgetragen. Soweit der Skisport in Betracht kommt, standen sie bisher im Zeichen der nordischen Spitzenkönner. Seit dem Aufblühen des Abfahrtslaufes rückt aber der mitteleuropä-

ische Skisport auf. In der Schweiz, in Osterreich und in Deutschland verfügt man über die besten Abfahrtsläufer der Welt. Auch der Abstand der Leistungen im Lang- und Sprunglauf zwischen Mitteleuropa und Skandinavien sowie Finnland ist merklich kleiner geworden, wird aber abgesehen vom Spezialsprunglauf auch bis 1936 voraussichtlich kaum gänzlich aufgeholt werden



Sprungproben  
auf improvisierter Schanze

können, da der Norden durch seine jahrhundertlange Ski-verbundenheit Könner besitzt, an die wir bisher noch nicht heranzureichen vermochten.



Die neue Olympia-Sprungschanze neben der kleineren alten Gudibergschanze in Garmisch-Partenkirchen

Garmisch-Partenkirchen wird Anfang 1936 im Zeichen der IV. Olympischen Winterspiele stehen. Unter fachmännischer Anleitung sind in dem Skistadion, der Bobbahn und der Kunstseilbahn Bauten entstanden, die ihresgleichen auf der ganzen Welt suchen. Mehr als 80 000 Zuschauer erhalten von den die beiden Sprungschancen umrahmenden Tribünen Sicht über die Ereignisse, die sich in diesem Stadion abspielen werden. Das Skistadion erweckt unsere besondere Aufmerksamkeit. Auf der gewaltigen Olympiaschanze werden sich Sprünge von über 90 Meter erzielen lassen. Auf der neben ihr liegenden kleineren Schanze, die genau dem Profil der berühmten Holmentolanlage in Norwegen angepaßt ist, werden die „kombinierten“ Springer ihre Kunst zeigen können. Innerhalb des Stadions spielen sich außerdem Start und Ziel der Langläufe, des 50-km-Dauerlaufes und die Wechsel der 40-km-Staffel ab. — Vom 7. — 9. Februar 1936 werden die Abfahrtswettbewerbe erledigt. Am 10. Februar bildet

der Staffellauf die Brücke zur Reihe der Langlauf- und Sprungkonkurrenzen, die am 16. Februar mit dem großen Sprunglauf enden. Am 15. Februar wird der 50-Kilometer-Dauerlauf ausgetragen. — Es braucht nicht betont zu werden, daß wir 1936 das größte Stisportliche Ereignis, das die Welt je gesehen, zu erwarten haben. Wir freuen uns, zum ersten Male seit der Geschichte der Olympischen Spiele auf eigenem Boden um die höchsten Ehren kämpfen zu können, die im Sport überhaupt vergeben werden.

### Literaturverzeichnis.

Amänschauer, Hermann, Alpine Stisfahrtschnit, 69 S., Wien 1934, Deutscher Verlag für Jugend und Volk. (2.—RM.) — Amtlicher Lehrplan des Deutschen Stis-Berbandes, 19 S., München 1931, Bergverlag Rudolf Rother. (0,45 RM.) / Sand, Dr., A., und Hannes Schneider, Wunder des Schneeschuhs, 2 Bde., Hamburg, Enoch. / Sand, Dr., A., Das Bilderbuch des Stislaufers, 284 kinomatographische Bilder vom Stislauf. (7,50 RM.) / Gföber, Luther, Behandlung und Aufbewahrung des Stislaufgerätes, 15 S., München 1925, Bergverlag Rudolf Rother. / Glücker, A., Gut und sicher Stisfahren, 36 Abb., 30 S., Stuttgart, Süddeutsches Verlagshaus. / Bahn, Franz, Stigymnastik für Anfänger und Fahrer zum Selbstunterricht, 3. Aufl., 56 Abb., 32 S., Wien 1933, Verlag S. Kaprin & Co. / Hailer, G., Der Sprunglauf. (2.—RM.) / Hoel, Herrn, Wie lerne ich Schi-Laufen, 88. Aufl., bearbeitet von Max Winkler, Abb., 58 S., München, Bergverlag Rudolf Rother. / Janner, Prof., Ernst, Arlbergsschule. Lehrgang der Stislauf. 24. Aufl., 108 S., Abb., München, Bergverlag Rudolf Rother. (1,60 RM.) / Luther, Carl, J., Schule des Schneelaufs, Abb., Stuttgart. / Neuel, Dr., Frig, Neue Möglichkeiten im Stislauf, 240 Abb., 153 S., Dietl & Co., Stuttgart. (6,50 RM.) / Salvisberg, W., Slalom und Abfahrtslauf. (2,25 RM.) / Solleder, Emil, Schnee und Wachs, 58 S., München, Bergverlag Rudolf Rother. / Winkler, Max, Der Stislauf, 16 Tafeln, 62 Abb. 188 S., München 1933, Lindausche Universitäts-Buchhandlung. (2,50 RM.)

### Quellenverzeichnis.

Hein Gornn (Kind), Bild Seite 2, 8, 9, 10 Mitte, 12 unten, 13—16, 17 unten, 22, 23 unten, 28 oben / Historia-Photo, Bild Seite 5 oben, 6 unten / Gerhard Niebide, Berlin, Bild Seite 7, 10 oben, 21 unten, 27 unten, 29 unten / Schirner, Berlin, Bild Seite 11, 19, 20 oben, 23 oben, 24 unten, 25 unten, 27 oben, 29 oben / Aus den Asa-Photoblättern. Bild Seite 12 oben, 25 oben, 26 / Sander (Kind), Bild Seite 17 oben / Wide World Photos, The New York Times G. m. b. H., Berlin, Bild Seite 18 oben, 21 oben / Presse-Photo Ges. m. b. H., Berlin, Bild Seite 18 mitte, 18 unten, 24 Mitte, 28 unten / Aus dem Dr. Arnold-Sand-Film „Der weiße Kaufsch“, Phot.: Sokal-Film der Asa, Bild Seite 20 links, 30 unten / Baron le Fort, Bild Seite 20 unten / Organisationskomitee für die IV. Olympischen Winterspiele 1936 Garmisch-Partenkirchen (Phot.: Johannes Bedert), Partenkirchen, Bild Seite 24 oben, 31 / Presse-Bild-Zentrale G. m. b. H., Berlin, Bild Seite 30 oben.

## Die 26 Hefte der Olympia-Hefreihe

unterrichten jeden Deutschen über das, was er vom olympischen Sport wissen muß.

- 1 Olympia 1936, eine nationale Aufgabe
- 2 Skilaut
- 3 Bobfahren, Eishockey
- 4 Eislauf
- 5 Fußball
- 6 Handball
- 7 Hockey
- 8 Laufen und Gehen
- 9 Fünfs- und Zehnkampf
- 10 Springen
- 11 Werfen
- 12 Boxen
- 13 Gewichtheben und Ringen
- 14 Fechten
- 15 Schießen
- 16 Reiten
- 17 Turnen (Ringe, Reck, Barren, Pferd)
- 18 Turnen (Bodenturnen, Freiübungen, Klettern)
- 19 Schwimmen
- 20 Wasserball und Wasserspringen
- 21 Rudern und Kanu
- 22 Segeln
- 23 Radsfahren
- 24 Segelflug
- 25 Leibesübungen mit „Kraft durch Freude“
- 26 Führer durch die Sportsprache

Jeder Volksgenosse erhält die Hefte für 10 Pfg. das Stück bei seiner N.E.-Organisation, Arbeitsstätte oder bei seinem Sportverein.