

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

22 Die ersten Schneelaufübungen ebenaus und bergauf.

Brillen aus geschliffenem gelbem oder gelbgrünem Glase sind die besten.

Die ersten Schneelaufübungen ebenaus und bergauf.

Es ist ein heller Wintertag gekommen. Wir schnallen an und beginnen unsere ersten Übungen in Form eines Spaziergangs im Tal.

Das Gehen in der Ebene setzt sich aus langen Ausfallgleitschritten mit möglichst engspuriger Führung der Schneeschuhe zusammen. Es ist nicht nötig und falsch, bei diesen Gleitschritten den Schneeschuh vom Schnee



Abb. 11. Gehen in der Ebene.

abzuheben. Abb. 11 zeigt den Gleitschritt ganz deutlich. Abwechselnd stößt man sich auch mit den beiden Stöcken ab, doch soll man sich von vornherein daran gewöhnen,