

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

es darum zu tun ist, ein tüchtiger Skiläufer zu werden, der seine Schwünge nicht nur vor schönen Damen im holden Kranz am Übungsplatz produziert, sondern sie auf der Tour in jedem Augenblick, wo es not tut, zur Hand hat, dem ist zu raten, „Kristiania“ und „Telemark“ gleich nach links und rechts zu üben. Schließlich sei man nicht zu sehr betrübt, wenn man eines schönen Nachmittags auszog, um die Schwünge zu lernen, und man anstatt ihrer abends bei der Heimkehr nur müde Knochen und die Taschen voll Schnee nach Hause brachte. Auch juble man nicht zu früh, wenn man einmal „einen kann“! „Telemark“ und „Kristiania“ haben die Eigentümlichkeit, einem nachts während des Schlafens aus den Beinen durchzubrennen, und man ist oft sehr erstaunt, wenn einem am andern Morgen nichts gelingt, obwohl es doch „gestern so fein gegangen war“. Es braucht Jahre, bis man die Schwünge vollständig und auf Nimmerwieder verlieren bei jedem Schnee und auf jedem Gelände in den Beinen hat.

Zum Erlernen des

„Telemark“

ist das beste Gelände ein nicht zu stark geneigter Hang mit fast flachem Auslauf, und der beste Schnee dazu ist 20—30 Zentimeter Pulverschnee. Der „Telemark“ ist im Gegensatz zum „Kristiania“ systematisch zu erlernen unter Beachtung bestimmter Verhaltens- und Haltungsregeln. Denn es gibt nur einen „Telemark“, dagegen zahlreiche Modifikationen des „Kristiania“. Eine absolut sichere Methode für „Telemark“ nach links ist folgende:

Man übe zunächst das Abfahren in sogenannter Ausfallsstellung, ohne den eigentlichen Schwung zu versuchen. Das Körpergewicht liegt fast ganz auf dem weit vorgeführten rechten Ski. Der linke Ski wird mit den Zehen des linken Fußes und bei erhobener Ferse nur leicht nachgeschleift, aber genau parallel mit dem rechten und hart neben ihm. Die Spitze des linken Ski befindet sich an der Bindung des rechten.

Ist man in dieser Abfahrtsstellung ganz sicher, so beginne man mit dem Ansetzen zum Schwung. Das geschieht dadurch, daß man den vorgeführten rechten Ski — zunächst noch flach — mit der Spitze etwas einwärts dreht, wobei das Ende von selbst nach auswärts kommt. Dann — was aber schon im allernächsten Augenblick geschehen muß — drücke man die innere Kante des rechten Ski zuerst leicht und dann stärker in den Schnee, wodurch eine Art Stemmstellung erreicht wird. Nur sind dabei die Spitzen nicht zusammen, sondern die Spitze des Gleitski befindet sich an