

den Blumen des Frostes bedeckt. Die reine Luft haucht ihren erquickenden Balsam und das Wonnegefühl erstarkender Gesundheit in die Seele. Das ist ein Gefühl der höchsten und reinsten Lust.

»Wir schweben, wir wallen auf hallendem Meer,
auf Silberkristallen dahin und daher.
Der Stahl ist uns Fittich, der Himmel das Dach,
die Lüfte sind heilig und schweben uns nach.
So gleiten wir, Brüder, mit fröhlichem Sinn
auf eherner Tiefe das Leben dahin.«

(Herder.)

Nun will ich euch auch noch einige Verhaltensmaßregeln an das Herz legen, welche euch auf der Eisbahn nützen und schützen sollen.

Soll der Schlittschuh gut sitzen, so müßt ihr auf eine richtige Fußbekleidung sorgfältig acht geben. Enge Stiefel, welche auf dem Spann kneifen, und hohe Absätze müßt ihr durchaus vermeiden. Am besten bewähren sich Schnürstiefel, welche vorn den Zehen genügenden Spielraum lassen und auf dem Spann vorzüglich anschließen, ohne zu kneifen, und vor allen Dingen starke Sohlen und niedrige Absätze haben.

Wollt ihr euch ferner für den Eislauf richtig ankleiden, so nehmt dazu einen kurzen Rock. Jacke oder Jacket aus Wollstoff, welche eng anschließen, sind die geeignetste Kleidung. Den Kopf soll eine leichte Mütze bedecken. Habt ihr dann auf weiten Fahrten ein Halstuch bei euch, welches jedoch nur umgelegt werden darf, wenn ihr ausruht, so seid ihr gegen Erkältung genügend geschützt. Tragt nur keine lange, dicke Röcke oder gar Pelze und auch keine Mäntel, denn ihr werdet beim Laufen doch genügend erwärmt. Wenn aber die Körperwärme sich zum Erhitzen steigert, so ist das Eislaufen ungesund, und eine schnelle Abkühlung kann die größte Gefahr bringen.

Mädchen müssen beim Schlittschuhlaufen ebenfalls ihre Kleidung zweckmäßig einrichten. Auch für sie ist ein starker Lederstiefel mit kurzen Absätzen notwendig. Kommen dazu ein enges Kleid, ein eng anliegendes Jäckchen von dichtem Stoff und ein niedriger Hut mit schmaler Krempe, so sind damit alle Hindernisse für ein sicheres und bequemes Laufen beseitigt.

⚠ Aber noch anderes will beachtet sein. Atmet durch die Nase ein und durch den Mund aus, damit ihr die eisige Luft beim raschen Laufen nicht in die erhitzten Lungen bekommt, sonst sind Husten, Lungen- und Kehlkopfleiden leicht schlimme Folgen. Lauft gegen den Wind nicht schnell, und ruht euch, wenn ihr ermüdet und warm seid, nicht im Freien auf Bänken aus, sondern kühlt euch im sanften Schaukeln ab oder geht an einen geschützten Ort. Werft auch keine Papierstücke, Bindfaden- und Riemenenden usw. auf der Bahn umher, denn über solch scheinbare Kleinigkeiten sind schon viele gefallen und haben sich Arm und Bein gebrochen. Jeder Schlittschuh-