

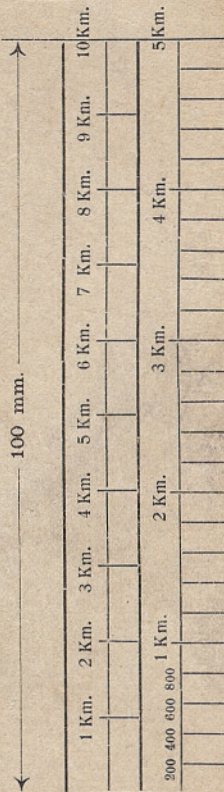
# Taschenbüchlein

für

## Bergsteiger

[nebst Kalender]

Kartenmasstab



1 : 100,000

1 : 50,000

Bern 1909  
Verlag von Stämpfli & Cie.

## Alpine Kochrezepte.

**Kakao.** Lasse fingerhoch Wasser in der Pfanne heiss werden, verrühre darin 1 Kaffeelöffel Kakaopulver, giesse Milch (oder Wasser) dazu und lasse einmal aufwallen. (Eine Portion.)

**Tee.** Ein Kaffeelöffel Teekraut reicht für 3 Tassen. Wirf das Teekraut in die Pfanne, wenn das Wasser stark siedet, und nimm dieselbe so weit vom Feuer, dass das Wasser nicht wieder aufkocht. Darauf ist der Tee in einigen Minuten fertig. Zu langes Stehen macht ihn bitter.

Ein zweiter Abguss gibt noch einen, etwas schwächern Tee.

**Kalt** bereitet man Tee, indem man obiges Quantum Tee mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser ziehen lässt. Es lässt sich so in der Feldflasche über Nacht bequem Marschtee bereiten.

**Kaffee.** Setze den gemahlten Kaffee dem stark siedenden Wasser bei (15 Gramm per Portion). Dann nimm das Kochgeschirr vom Feuer, decke es fest zu und lasse es einige Minuten stehen, damit der Kaffee sich setzt. Durch Zugessen von etwas kaltem Wasser wird das Setzen beschleunigt. Dann (eventuell) durch ein Tuch sieben.

**Milchkaffee.** (Nach Urschweizerart, „Länderkaffee“.) Koche Milch, und wenn diese siedet, wirf Kaffeepulver hinein, 5 Löffelchen pro Person. Darauf lasse die Milch noch etwas sieden.

**Mehlsuppe.** Rühre das geröstete Mehl langsam in der Pfanne mit Wasser an, bis die Suppe die gewünschte Dicke hat. Nun koche sie 20 Minuten lang.

**Maggisuppe.** (Kochrezept auf der Rolle.) Die Suppe wird verfeinert, wenn nach dem notwendigen Kochen ein vorher gut „verklopftes“ Ei langsam beigeführt wird, ferner wenn man etwas Fleischextrakt darin auflöst.

**Weichgesottene Eier.** Lege das Ei 3 Minuten (genau) in siedendes Wasser.

**Hartgesottene Eier.** Lege das Ei 5 Minuten in siedendes Wasser.

„**Stierenaugen.**“ Lasse ein wenig Butter in der Pfanne heiss werden. Schlage ein Ei nach dem andern so hinein, dass der Dotter in die Mitte kommt. Wenn die Eier von unten gebacken und das Weisse geronnen, ist das Gericht fertig. (Salz und Pfeffer!)

**Omelette.** Rühre einen gehäuften Esslöffel Mehl mit etwas Milch an. Nimm ein Ei dazu, und wenn nötig verdünne den Teig, der dickflüssig sein soll, mit etwas Wasser. (Eine Prise Salz.) Mache Butter heiss in der Pfanne und giesse vom Teig hinein. Backe diesen auf der einen Seite gelb. Wende die Omelette dann um und lasse sie auch auf der andern Seite gelb werden.

**Maccaroni.** Bringe die Maccaroni in siedendes Salzwasser und lasse sie 20 Minuten kochen. Wenn die Maccaroni weich sind, giesse das Wasser ab und bedecke sie mit einer Lage Butterstückchen und geriebenem Käse.

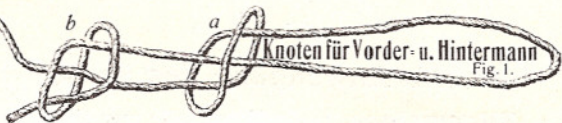
**Beefsteaks.** Lasse Butter (Nussgrösse) in der Pfanne heiss werden. Lege das (vorher geklopfte und gesalzene) Fleisch hinein und brate es beidseitig braun. — Brate es unter häufigem Wenden bei schwachem Feuer, wenn es „durchgebraten“ sein soll.

**Würste.** Lege die Wurst in heisses, nicht siedendes Wasser und siede sie darauf. Schüblinge bis eine Stunde, Wienerli und Frankfurterli etwa eine Viertelstunde. (Wegen der Kochzeit frage nach.)

---

NB. **Fette Fleischkonserven** (Militärkonserven), auch Sardinen, werden, besonders bei warmem Wetter, für manchen Gaumen schmackhafter, wenn man etwas Essig daran giesst.

---



Abseilen mit Verwendung  
der ganzen Seillänge. Fig. 5.

Kletterschluss. Fig. 4.

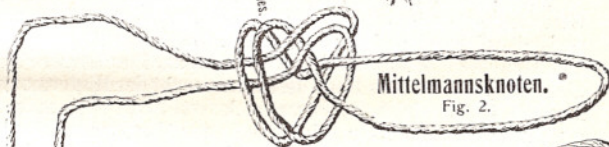
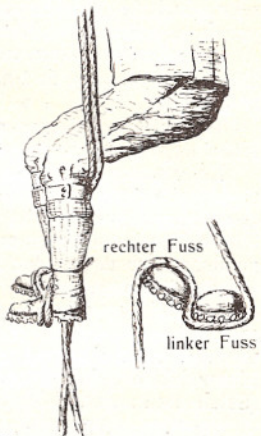
Abseilring. →

Eisenring a. →

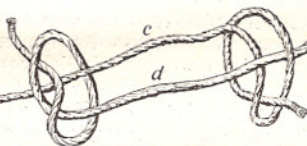
Eisenring b. →

(darf nicht durch a  
gehen; statt des Eisen-  
ringes b kann man  
einen Knebel ver-  
wenden)

Seil zum Zurückziehen des Seiles



Verknüpfung zweier Seile. Fig. 3.



## Die Anwendung des Seils.

**Allgemeines.** In den Felsen seile man sich zu zweit, höchstens zu dritt an. Auf Gletschern sollten nie mehr als fünf an einem Seil gehen. Geht man zu zweit, so ist es mitunter sehr schwierig, ja sogar unmöglich, den Eingestürzten herauszuziehen, selbst wenn derselbe unverletzt ist.

Bei Gletschertouren reicht ein Seil von

27 m, doppelt genommen, für 2 Mann. 18 m, einfach genommen, für 3 Mann.

27 „ einfach „ „ 4 „ 35 „ „ „ 5 „

Weder in den Felsen noch auf dem Eis trage man das Seil in losen Schlingen um die Brust geschlungen um näher angeseilt zu sein.

Es ist ratsam, das Seil doppelt zu nehmen, wenn man an schwieriger Stelle einen seitwärts oder aufwärts allein vorausklettern den Kameraden — oder im Abstiege den Letzten — sichern will.

Das Reserveseil trägt, wenn zu zweit, der Hintermann, wenn zu dritt oder mehr, der Mittlmann. (Bezüglich Ausnahme siehe weiter unten.)

An lawinengefährlichen Hängen erhöht das Seil die Gefahr, man legt es in solchen Fällen besser ab. Mehr Wert hat es hier, wenn jeder Teilnehmer eine etwa 20 m lange, dicke, rote Schnur hinter sich herzieht. Ebensoviel ist ein fingerbreiter Stoffstreifen. (Solche sind auch beim Markieren in den Felsen sehr vorteilhaft.)

**Auf Gletschern zu zweit.** Quert man zu zweit einen Gletscher, so nimmt man das Seil (mindestens 27 m lang) doppelt und legt es in zwei ungleich lange Teile. Am 2—3 m längeren Teil, dem Hauptseil, seilt man sich wie üblich an. Der kürzere Teil dient als Hilfsseil. Das Ende desselben macht der Hintermann zuverlässig, aber leicht lösbar, an sich fest. Beide Teile müssen gleichmäßig angestreckt sein. Bricht der Vordermann ein, so befestigt der Hintermann das Hilfsseil am eingerammten Pickel und unterstützt an der Spalte durch Ziehen am Hauptseil den sich am Hilfsseil aufwärts arbeitenden Kameraden. — Bricht der Hintermann ein, so muss der Vordermann das Hilfsseil bei sich abschneiden, wenn er ähnlich vorgehen will. Das Abschneiden lässt sich vermeiden, wenn der Vordermann eine kräftige Rebschnur (oder das Reserveseil) auf sich trägt. Diese spielt dann, doppelt genommen, die Rolle des Hilfsseils.

Da der Spaltenrand meist überragt, schneidet sich das Seil in diesen gewöhnlich tief ein und gleitet schlecht. Man

schlage daher am Rand eine Lücke aus und lasse das Seil über den Schaft des quer gelegten Pickels gleiten.

**Seilknoten.** Knoten für Vorder- oder Hintermann (Fig. 1, pag. 15). Man macht zuerst etwa 1,5 m vom Seilende den gewöhnlichen Knoten *a*, schlingt das Seil um den Leib, steckt es wieder durch den Knoten, zieht diesen etwas fest und bildet, indem man mit dem Seilende um das Seil herum wieder einen gewöhnlichen Knoten macht, den Knoten *b*.

Mit dem nämlichen Knoten (Fig. 1, pag. 15) lässt sich auch der Mittlmannsknoten bilden, üblicher jedoch und bequemer ist der einfache Knoten am doppelten Seil (Fig. 2).

Zur Verknüpfung zweier Seilenden macht man an das eine Seilende *c* einen gewöhnlichen Knoten, zieht das andere Seilende *d* durch und bildet mit demselben ebenfalls einen einfachen Knoten um das Seil *c* herum (Fig. 3).

**Abseilen.** Zum Abseilen verwendet man mit Vorteil sogenannte Seilringe (d. s. Schlingen aus 2—5 m langem und 9 mm dickem Hanfseil). Der Seilring wird an passender Stelle festgemacht (Knoten nach oben) und das Seil durch ihn gezogen. Nach Gebrauch bleibt der Seilring zurück.

Wird der Seilring noch mit einem Eisenring versehen und das Seil durch diesen gezogen, so lässt sich dasselbe entsprechend leichter nachziehen zum Entfernen.

Zum freien Abseilen ist folgendes Verfahren zu empfehlen. Man nimmt das Seil wenn immer möglich doppelt, fasst es mit beiden Händen und schlingt es (Fig. 4) um den linken Schenkel, zieht es unter dem linken Fuss durch und lässt es über den rechten Fuss hängen. Das Seil kann durch Anpressen des rechten (obern) Fusses so festgebremst werden, dass man mit den Händen tiefer fassen kann. Darauf lockert man den Druck des rechten Fusses und lässt die Füße tiefer gleiten u. s. w.

Auf keinen Fall lasse man Hände und Füße zugleich rasch gleiten, sonst ist Bremsen ausgeschlossen.

Ist man genötigt, ausnahmsweise die ganze Seillänge zum Abseilen zu benutzen, so knüpfe man an das Seilende einen Eisenring und an diesen eine Schnur. Vermittelt letzterer ist es möglich, das Seil durch den Eisenring des Abseilrings zurückzuziehen (vergl. Fig. 5). Statt des Eisenrings kann man auch einen Knebel ins Seil knüpfen.

## Umrechnungstabelle.

Réaumur	Celsius	Fahren-heit
— 20	— 25	
— 16	— 20	— 4
— 12	— 15	+ 5
— 8	— 10	14
— 4	— 5	23
0	0	32
+ 4	+ 5	41
8	10	50
12	15	59
16	20	68
20	25	77
24	30	86
28	35	95
32	40	104
36	45	113
40	50	122

1 Meter = $\frac{1}{40\,000\,000}$ des Erdumfanges.	1 Quadrater (m <sup>2</sup> ) = 1 <sub>1</sub> , schweizer, 9 <sub>17</sub> pariser oder 10 <sub>76</sub> englische Quadratrass.
1 Schweizerfuss (= 10 Zoll à 10 Linien) = 0 <sub>300</sub> m	1 Juchart = 3600 m <sup>2</sup> = 36 Ar = 40,000 Qua-
1 englischer Fuss (= 12 Zoll à 8 Achtel) = 0 <sub>305</sub> "	dratfuss.
1 pariser Fuss = 0 <sub>325</sub> "	1 Kubikmeter (m <sup>3</sup> ) = 1 Ster, 3 Ster = 1 Klafter.
1 Toise (französisch) = 1 <sub>940</sub> "	1 m <sup>3</sup> = 37 <sub>03</sub> schweizer, 35 <sub>31</sub> englische oder 29 <sub>17</sub> pariser Kubikfuss.
1 geographische Meile = 7420 <sub>4</sub> "	1 Kilogramm = 1 Liter Wasser.
1 englische Meile (= 1760 Yards) = 1608 <sub>664</sub> "	1 Tonne = 1 m <sup>3</sup> Wasser = 1000 Liter oder 1000 Kilogramm.

## Ermittlung des Zeitbedarfes für Gebirgsmärsche.

Zur Ermittlung des Zeitbedarfes für einen Anstieg gilt im allgemeinen die Annahme, dass ein Bergsteiger stündlich 300 Meter Höhendifferenz überwinde. Diese Regel, die aber weder die individuelle Leistung, noch die Steilheit und Länge des Weges berücksichtigt, kann keine zuverlässigen Resultate ergeben.

Genauer bestimmt sich der Zeitbedarf nach der von Combe („Echo des Alpes“, 1880) aufgestellten Formel: Zeitbedarf (in Minuten) = (K + H) m. Darin sind K = die auf der Karte abgemessene Weglänge in Kilometern, H = Höhendifferenz in Hektometern, m = Anzahl Minuten, die nötig sind, um einen Kilometer in der Ebene zurückzulegen.

m ist verschieden. Der mittelmässige Gänger braucht 12 Minuten. Nach dieser Annahme ist auch die Tabelle (pag. 24) berechnet.

Beispiel. Wie viel Zeit brauche ich, um vom Dorfe D zur Alp A zu gelangen? — Mit dem Kartenmaßstab (auf der Vorderseite des Einbandes) messe ich 4,3 km Weglänge. Die Höhendifferenz beträgt 1825 - 1132 = 693 m = 6,93 Hektometer. Als mittlerer Gänger ist m für mich 12 Minuten. — Der Zeitbedarf ist somit = (4,3 + 6,9) · 12 = 134 Minuten, also 2 Stunden und 14 Minuten. Die Tabelle auf pag. 24 erspart diese Rechnung. Man findet dort für 700 m Höhendifferenz bei 4 km Weglänge 2 Stunden und 12 Minuten, bei 4,5 km. Weglänge 2 Stunden und 18 Minuten. Für 4,3 km wären es 2 Stunden und 16 Minuten.

Für den Abstieg rechne man im allgemeinen  $\frac{2}{3}$  bis  $\frac{1}{2}$  der Aufstiegszeit. Letzteres bei gutem Wege und grosser Steilheit.

Die Formel und Rechnung gilt selbstverständlich nur für Terrain, in dem man sich unbehindert fortbewegt, wo kein Klettern und Schneetreten vorkommt.

# Vorwort.

Dieses Büchlein ist eine Sammlung von Notizen, die ich mir im Laufe der Jahre nach und nach zum eignen Gebrauche angelegt hatte, ohne die Absicht, sie später zu veröffentlichen. Erst die wiederholte Aufforderung seitens meiner Freunde und Bekannten, die selbst schon aus den verschiedenen Angaben Nutzen gezogen hatten, bestimmte mich, diese kleine Arbeit dem Drucke zu übergeben.

Für den allgemeinen Gebrauch fand ich es vorteilhaft, das Büchlein in die vorliegende Form zu bringen und ihm einen auswechselbaren Teil\*) beizugeben.

Jeder aktive Bergsteiger wird sich mit der Verwendung der Notizen bald vertraut machen, so dass ich eine Anleitung als überflüssig erachte.

Möge das kleine Büchlein ein treuer Berater und Begleiter sein auf mancher genussreichen Bergfahrt.

Frühling 1909.

Sempresolo.

---

\*) Erscheint jedes Jahr neu und ist zu 50 Cts. vom Verlage erhältlich.

# Post-Tarif.

## Inland.

Verschlossene Briefe bis 250 g. 10 Cts., im Lokalrayon (10 km. in gerader Entfernung) 5 Cts. Unfrankiert das Doppelte.

Postkarten 5 Cts., doppelte (mit bezahlter Antwort) 10 Cts.

Drucksachen bis 50 g. 2 Cts., über 50—250 g. 5 Cts., über 250—500 g. 10 Cts.

Rekommendationsgebühr 10 Cts. für alle Briefpostgegenstände, Rückschein 20 Cts. Reklamationsfrist 1 Jahr. Entschädigung für Verlust 50 Fr., für mehr als 1 Posttag Verspätung 15 Fr.

Expressbestellgebühr. Neben der ordentlichen Taxe für je 2 km. Entfernung 30 Cts.

Pakete bis  $\frac{1}{2}$  kg. = 0.15 Fr. (unfrankiert 0.30 Fr.)

über  $\frac{1}{2}$  —  $2\frac{1}{2}$  „ = 0.25 „ „ 0.40 „

$2\frac{1}{2}$  — 5 „ = 0.40 „ „ 0.60 „

5 — 10 „ = 0.70 „ „ 1. — „

10 — 15 „ = 1. — „ „ 1.50 „

15 — 20 „ = 1.50 „ „ 2. — „

Pakete über 20 kg. bezahlen bis 100 km. Entfernung für je 5 kg. 30 Cts. Bei 100—200 km. 60 Cts.

Bei 200—300 km. 90 Cts. Über 300 km. 1.20 Fr.

Geldanweisungen bis 20 Fr. 15 Cts., über 20 bis 100 Fr. 20 Cts. und für jede weiteren 100 Fr. 10 Cts. Maximalbetrag 1000 Fr.

## Ausland (angrenzende Staaten).

Briefe. Für die ersten 20 g. 25 Cts., für jedes weitere 20 g. 15 Cts. mehr; unfrankiert das Doppelte. Im Grenzkreis (30 km. von Postbureau zu Postbureau) im Verkehr mit Frankreich, Deutschland und Österreich für je 20 g. frankiert 10 Cts., unfrankiert 20 Cts.

Postkarten, einfache frankiert 10 Cts. (unfrankiert 20 Cts.); doppelte (mit bez. Antw.) 20 Cts. Format  $9 \times 14$  cm. im Maximum,  $7 \times 10$  cm. im Minimum.

Drucksachen (bis 2 kg.). Für je 50 g. 5 Cts. Maximaldimension 45 cm.; für Rollen 75 cm. Maximallänge.

Rekommendationsgebühr 25 Cts., Rückschein 25 Cts.

Pakete. Deutschland 5 kg. 1 Fr., Frankreich 5 kg. 1 Fr., 10 kg. 1.50 Fr.; Italien 5 kg. 1.25 Fr.;

Österreich-Ungarn 5 kg. 1 Fr. (im Grenzkreis nur 50 Cts.).

Geldanweisungen (bis 1000 Fr.). Für je 25 Fr. 25 Cts., über und für die ersten 100 Fr. = 1 Fr. und für je 50 Fr. mehr 25 Cts.

# Telegramm-Tarif.

## Inland.

Grundtaxe 30 Cts. Jedes Wort  $2\frac{1}{2}$  Cts. mit Aufrundung auf 5 Cts.

## Ausland

(angrenzende Staaten).

Grundtaxe 50 Cts. Jedes Wort 10 Cts. Für Österreich ist die Worttaxe für Lichtenstein, Vorarlberg und Tirol nur 7 Cts. In Italien ist die Worttaxe für die nicht angrenzenden Provinzen 17 Cts. England hat 29 Cts. Worttaxe.

