

**Sommeraufenthalt.** — Als Sommerfrischen sind bisher nur die erzgebirgischen Bäder Grünthal, Hohenstein, Schwarzenberg, Wiesenbad und Wolkenstein benutzt worden, doch eignen sich dazu auch Erdmannsdorf bei Augustusburg und besonders Olbernhau.

**Fussreisen.** — Zu Wanderungen verwendet man nicht neues, sondern schon etwas getragenes Schuhwerk. Wer mit den Fussnägeln Mühe hat, muss dieselben einige Tage vor der Reise in besondere Pflege nehmen, sie mässig beschneiden und etwa zu starke Nägel nach einem Fussbade in überschlagenem Wasser (17—18° R) wiederholt mit einem Glasstücke etwas dünner schaben. Auf der Reise selbst wird früh aufgebrochen und die grössere Hälfte des Weges Vormittags zurückgelegt. Während der Mittagsstunden, d. i. vor und nach der Mittagsmahlzeit, sei Rast. In den ersten Reisetagen stelle man seine physischen Kräfte nicht auf eine zu harte Probe; später kann man grössere und anstrengendere Touren zurücklegen. Beim Marschiren hat sich von jeher die Regel bewährt, dass man gleichmässig und nicht zu schnell ausschreite, sich aber auch nicht zu oft der Ruhe hingeebe, sondern in möglichst abgemessenen Entfernungen pausire. Auf solche Art geräth Puls und Lunge in nicht zu schlimme Aufregung. Bergan wähle man daher ein langsames Tempo: ein von Anfang an gleichmässig anhaltender, wenn auch gemächlicher Schritt, bringt schneller und besser zum Ziele, als zu grosse Hast. Auf einer Höhe angelangt, werde der Rock fest zugeknöpft und der Plaid umgehungen; findet man droben ein Wirthshaus, so kühle man sich darin durch langsames Herumgehen eine Viertelstunde ab; erst .