

**Zeitschrift:** Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

**Herausgeber:** Schweizerische Verkehrszentrale

**Band:** - (1943)

**Heft:** 8

**Artikel:** Les Dix Commandements de l'estivant

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-773420>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

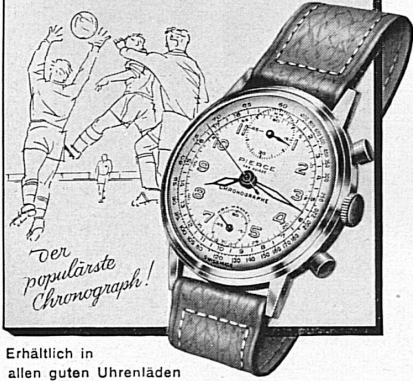
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# PIERCE

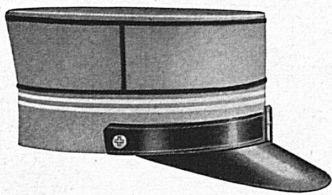
CHRONOGRAPH



*Der populärste Chronograph!*

Erhältlich in allen guten Uhrenläden

Wird auch in wasserdichten Gehäusen hergestellt



**Militärmützen** sowie

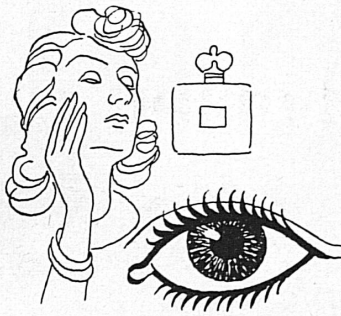
**Uniformmützen jeder Art**

(Bahn-, Tram-, Chauffeur-, Portier-, Studenten- und Schülermützen)

liefert erstklassig und preiswert

**KRESSCO AG.** vormals Kressmann & Co.

Mützen- und Helmfabrik **BERN**  
Telephon 2 37 48



## Hygiène des yeux...

A tout bout de champ, on vous parle: hygiène de la bouche et des dents, hygiène de la peau et du cuir chevelu... Fort bien. Mais pourquoi parle-t-on si peu de l'hygiène des yeux? Combien de logis et de places de travail sont encore insuffisamment éclairés, pour le plus grand dommage de nos yeux! Il faut que ça change! Grâce à la lampe

**LUXRAM** *Deca*  
DÉPOLIE INTÉRIEUREMENT

*...pour l'amour de vos yeux!*

S. A. LUMIÈRE GOLDAU

## Farbenfrohe Bahnen der Ostschweiz

In einem Bienenhaus, das ja ein reichbelebtes Verkehrszentrum genannt werden kann, herrscht immer exakteste Ordnung. Denn die Bienenvölker finden dank den leuchtenden Farben der Eingänge immer gleich die für sie bestimmte Einlaßpforte. Sind nicht auch in dem Ferien- und Ausflugsland der Ostschweiz die frischen, einladenden Farben der einzelnen Bahnen ein sinnvolles Orientierungsmittel? Die Meinung, daß Eisenbahnfahrzeuge schwarz gekleidet sein müssen, stammt aus der Zeit der rußgeschwärzten Dampfbahnen und ist längst nicht mehr vorherrschend wie die Konvention der schwarzen Herrenanzüge in einer Abendgesellschaft. Den luftigen, bequemen Wagen, die in besonders großen Buchstaben die Aufschrift «Bodensee-Toggenburg» tragen, sieht man es trotz dem Nachdunkeln der Alltagsfarbe noch recht gut an, daß sie nicht schwarz, sondern dunkelgrün gestrichen sind, und vollends all die elektrischen Nebenbahnen wetteifern miteinander in abwechslungsreicher Farbigeit. Die Mittelthurgau-Bahn, die eine so bequeme Querverbindung zwischen drei ostschweizerischen SBB-Linien herstellt, präsentiert sich dunkelrot, und diese Farbe ist auch der Appenzeller-Bahn eigen, die von Goßau nach Herisau und über Urnäsch bis Appenzell fährt, um dort mit zwei weiteren Linien zusammenzutreffen.

Am Bahnhof St. Gallen herrscht bereits ein recht lebhaftes Farbenkonzert. Die vielen saftgrünen Wagen der Straßenbahn, die das langgestreckte Stadtgebiet und einige umliegende Höhen erschließen, geben dem Platzbild munteres Leben. Hellgrau sind die großen Wagen, die nach Vögelinsegg, Speicher und Trogen fahren, grün und weiß diejenigen, die über Teufen die Verbindung mit Gais und Appenzell herstellen. Sind wir in Appenzell angelangt, so begegnen wir einem besonders lockenden, zweitönigen Grün, das uns zu einer Fahrt nach Weißbad und Wasser-auen, also tief in das Vorgelände des Säntismassivs hinein, einlädt. Braunrote Wagen sind es wiederum, die uns von Altstätten im Rheintal mit kräftigem Zahnradantrieb über den Stoß nach Gais bringen. Frisches Rot kennzeichnet die linken Wagen der Rheintalischen Straßenbahnen, die eine ganze Reihe großer, sonniger Ortschaften erschließen. In Rheineck wartet der holzbraune Wagen der Straßenbahn, der uns zur Talstation der Drahtseilbahn nach Walzenhausen führt. Die leuchtendste Farbe jedoch hat die Zahnradbahn Rorschach-Heiden gewählt, deren hellrote Wagen jubelnde Ausflugsfreude zu verkünden scheinen. Wenn wir noch das traditionelle Gelb der Postautos und das sommerliche Weiß der Bodensee-Sonntagsschiffe hinzunehmen, so erhalten wir einen Farbenreichtum, der den Frohmut des Reisens prächtig zum Ausdruck bringt.



## Nouvelles voitures S. M. V.

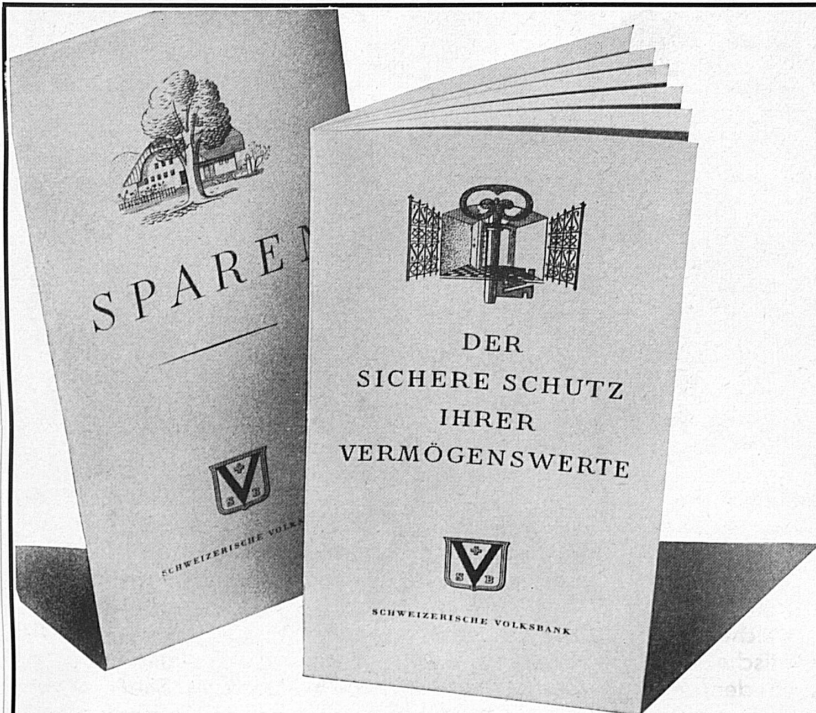
Depuis l'ouverture à l'exploitation du chemin de fer funiculaire de Sierre à Montana-Vermala, en septembre 1911, le Conseil d'Administration, sous la présidence de M. le Dr R. Zehnder, en collaboration avec le Directeur, M. le Colonel Krähenbühl, a entrepris méthodiquement et systématiquement les efforts nécessaires pour apporter aux installations du S. M. V. toute une série d'améliorations techniques, dans le but d'améliorer et de perfectionner les communications ferroviaires entre Sierre et les stations de Montana-Vermala et de Crans-sur-Sierre.

La première étape fut les transformations apportées aux stations motrices de St-Maurice, de Laques et de Montana en vue de l'augmentation de la vitesse de marche des trains. En effet, dès 1932 ont montait de Sierre à Montana en moins de 30 minutes au lieu de 55 minutes précédemment.

Ces travaux ont été couronnés ces derniers jours par la mise en service des nouvelles voitures.

## Les Dix Commandements de l'estivant

1° N'emporte à aucun prix en vacances le moindre travail en rapport avec les occupations professionnelles coutumières. Il faut couper net et sans bavure.  
2° Sitôt arrivé en villégiature, commence par une brève période d'inaction presque totale - te conten-



*Diese und andere Geschäftszweige haben wir in kurzen handlichen Druckschriften beschrieben. - Wir überreichen sie unseren Kunden gern und geben auch jederzeit mündlich Aufschluß.*

**SCHWEIZERISCHE VOLKSBANK**

tant de dormir, de flâner à peine, de dormir encore, évitant même de lire le journal et d'écouter la radio. Cela un jour, deux jours — le temps de sentir que tu es vraiment détendu, il n'y a pas de repos sans cette détente préalable.

3° Ce premier temps passé, évite au contraire trop de flânerie, le vague à l'âme des projets inconsistants qu'on n'exécute pas, les après-repas passés à se demander mollement ce qu'on va faire, si bien que la cloche du repas suivant sonne avant qu'on ait rien entrepris: tout cela gâte l'humeur, et malgré les apparences, une journée où l'on s'ennuie passe deux fois plus vite qu'une journée harmonieusement occupée. Les vacances ne sont déjà pas si longues! Fixe-toi au contraire un programme, pas trop chargé et répondant aux meilleurs de tes goûts, dès lors, observe-le, sans rigueur astreignante, mais sans laisser aller non plus.

4° Consacre chaque nuit au moins huit heures au sommeil, mais évite les trop grasses matinées. Choisis une chambre à l'abri du bruit, si ce n'est celui d'une fontaine ou du vent dans les arbres. Dors à la fenêtre ouverte. A moins que la soirée ne soit très divertissante, ne veille pas, en te rappelant que les heures de 6 à 10 du matin sont en été les meilleures de la journée.

5° Quel que soit ton état physique, ton âge, tes goûts, fais du sport. Evidemment, il faut s'entendre sur le terme. Sport ne signifie rien d'autre que pratique volontaire et réfléchi d'exercices physiques, tendant, par la répétition et la gradation mesurée de l'effort, à accroître ou à maintenir les pouvoirs du corps. Une heure de marche peut donc être du sport au même titre que la traversée d'un lac à la nage.

6° Si tu es en bonne santé, tente les épreuves de l'insigne sportif, qui sont à la portée, au prix d'un certain entraînement, de tout homme normalement vigoureux. Certaines villégiatures suisses organisent gratuitement cette année l'entraînement pour l'insigne sportif.

7° Inutile sans doute de te vanter le soleil. Ce n'est pas une boutade que de dire que tu peux emmagasiner l'été assez de soleil pour remplacer le combustible qui te manquera l'hiver prochain, les choses ne se passent pas tout à fait aussi simplement que ça, voilà tout, mais le fait reste. Conserves de fruits d'été dans tes armoires... conserves de soleil dans ton propre coffre — voilà ce qu'il te faut pour bien passer la mauvaise saison.

8° Garde-toi de ne considérer ta villégiature que comme une entreprise de l'«industrie des étrangers» (l'affreux terme!) et de n'en voir que les commodités hôtelières et touristiques, si utiles soient-elles à ton bien-être et à ton repos. Ce site a son histoire, il faut t'en informer. Il a ses gens, connais-les. Il a ses coutumes, étudie-les. Ses travaux et ses fêtes, observe-les. Vois ses maisons, ses églises, ses jardins. Déchiffre le sens des noms de lieux (les pâturages, par exemple, ont de si belles appellations...). Apprends les moindres sentiers. Discute de la race des vaches et du prix du lait. Goûte le vin du cru. Cherche les fleurs, les bêtes, les pierres. — Crois-le: rien n'est aussi profondément délassant pour nous, qui pâtissons tous, ou presque, d'être confinés l'année durant dans les étroites cloisons d'une profession, d'une spécialité, que de reprendre ainsi contact avec la vie tout entière — hommes et nature — telle que peut nous l'offrir, résumée, un village de montagne, une petite cité hospitalière, une bourgade de pêcheurs au bord d'un lac...

9° A l'hôtel, à la pension, lors des fêtes et des réjouissances, ne reste pas dans ton coin. On ne lie nulle part de meilleures connaissances, plus fraîches d'impromptu, plus libres de conventions, qu'en vacances, où les rapports humains sont tellement plus faciles.

10° Enfin, si tu as eu la bonne idée d'aller passer tes vacances dans une autre contrée linguistique du pays que la tienne, pratique tant que tu le pourras la langue du lieu. Tu sais assez quel bénéfice tu en auras. Du reste, impossible sans cela d'observer les points huitième et neuvième du présent décalogue...

## Neue Bücher

### Streit um den Montblanc

In der Geschichte des Alpinismus stehen zwei Gipfel an erster Stelle: der Montblanc und das Matterhorn. Die Montblanc-Besteigung vom Jahre 1787 durch Saussure wird als «Geburtstag des Alpinismus» bezeichnet. Dabei hat aber die Erstbesteigung schon im Vorjahre, nämlich 1786, stattgefunden, und eben um diese an sich unbestrittene Tatsache geht die Kontroverse. Die wirklich Ersten waren ein Arzt aus Chamonix, Paccard, und ein Kristallsucher, Balmat. Während nun Balmat Belohnung, Denkmal und Titel zugekommen sind, hat man Paccard arg vernachlässigt. Und eben der Ehrenrettung Paccards gilt ein Büchlein des bekannten Basler Alpinisten und Kunstmalers Carl Egger. (Michael Gabriel Paccard und der Montblanc, Verlag Gaiser & Haldimann, Basel.)

Es ist daraus ein handliches, gut lesbares Werklein

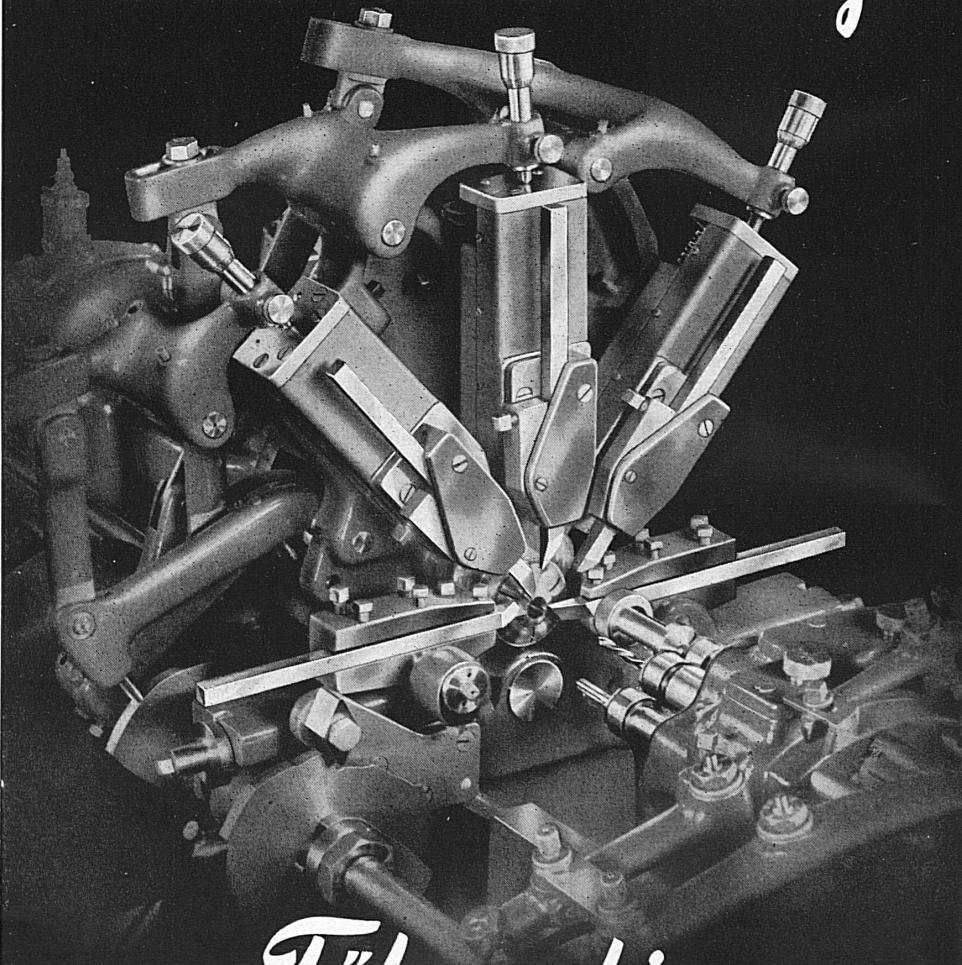
(Fortsetzung Seite 32)

Die mit \* bezeichneten Aufnahmen behördlich bewilligt Nr. 6023 BRB 3. 10. 1939.

# TORNOS

TOURS AUTOMATIQUES À DÉCOLLETER

*La plus haute précision  
réalisée à ce jour dans le  
domaine du décolletage*



*Führend in  
Präzision und Leistung*

HOCHLEISTUNGS - PRÄZISIONS -  
LANGDREH - AUTOMATEN

Usines Tornos S.A. Moutier (Suisse)