

**| Es war einmal Klettern.
Die komplette Geschichte in Bildern –
von A bis Z**

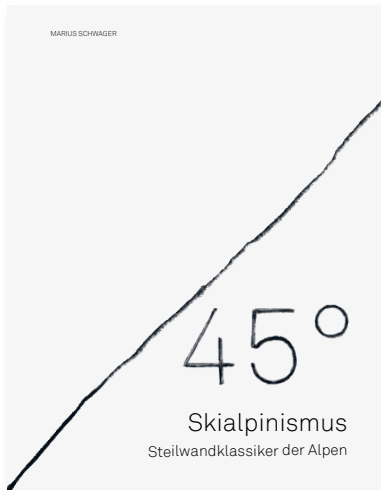
Ein Buch über die Geschichte des Kletterns? Das klingt zugegebenermaßen etwas trocken. Eine sehr unterhaltsame Form, diese Historie darzustellen, kommt nun aus Frankreich, genauer gesagt von Catherine Destivelle: einer der besten und bekanntesten Kletterinnen weltweit. Sie gewann in den 1980er-Jahren internationale Wettkämpfe und in den 1990er-Jahren machte sie mit spektakulären Solobegehungen großer Alpenwände von sich reden. In einem opulenten Comicband erzählen die Protagonisten, die diesen Sport geprägt haben und immer noch prägen, selbst über ihre Beweggründe, Erlebnisse und Erfahrungen. Zusammen mit ihrem Mitautor David Chambre hat sie unglaublich viele historische Details und Anekdoten zusammengetragen und mit ihrem umfassenden Hintergrundwissen gekonnt zu einer schlüssigen Geschichte arrangiert. Der Zeichner Laurent Bidot hat diese dann kunstvoll in Bilder umgewandelt. Der Panico-Alpinverlag hat sich eine Lizenz des Buches gesichert und die Texte ins Deutsche übersetzt (ISBN 978-3-95611-196-9).

Ein wirklich lesenswertes Buch für jeden Kletterer und auch ideal, wenn man für Kletterer ein Geschenk sucht. [Markus Stadler]



**| Sicher sichern.
Sportklettern, Alpinismus, Gletscher,
Eis, Führen, Retten, BigWall**

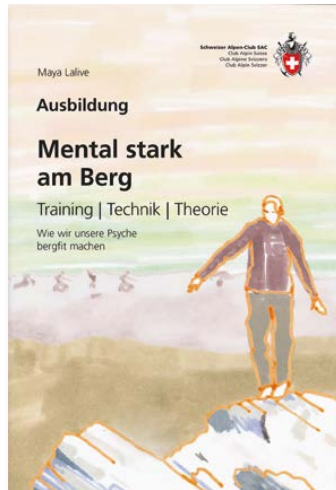
Michael Hoffmann kann man getrost als Urgestein der Kletterszene bezeichnen, denn er hat sie über Jahrzehnte mitgestaltet. In seinen wilden Jahren gelang ihm unter anderem mit Frustlos im Wilden Kaiser die erste offizielle alpine Route im 8. UIAA-Grad in den Alpen. Darüber hinaus hat der staatlich geprüfte Bergführer und Inhaber der Rotpunktschule die Kletterausbildung im Lehrteam des DAV über Jahrzehnte entscheidend mitgeprägt. Michael war schon immer ein Querdenker im ursprünglichen – „vorcoronazeitlichen“ – Sinn des Begriffs. Ein echter Querdenker muss sich in einer Materie mit allen Facetten und bis ins letzte Detail auskennen, um dann mit neuen kreativen Verknüpfungen innovative Ideen zu kreieren. Diese Eigenschaft fällt bei der Lektüre des Buchs immer wieder auf, ebenso wie Michaels in manchen Kreisen berühmt-berüchtigte Meinungsstärke. Dieses Lehrbuch liefert ein wahres Feuerwerk an Tipps und Tricks und ergänzt dabei gelegentlich die Lehrmeinung der Verbände. Ein Novum in der 5. Auflage: QR-Codes zu kurzen Lehrvideos, in denen die erklärte Technik in bewegten Bildern vorgeführt wird. Gratulation an den Autor zu diesem gelungenen Werk, das jedem Kletterer und Bergsteiger wärmstens empfohlen werden kann (ISBN 978-3-95611-175-4). [Markus Stadler]



| 45°. Skialpinismus: Steilwandklassiker der Alpen

Wow, halte ich gerade den neuen „Pause“ für Steilwandfahrer in Händen? Zugegeben, es sind nicht 100, sondern „nur“ 45 der schönsten Steilwandabfahrten der Alpen in diesem druckfrischen Führer von Marius Schwager enthalten, aber dennoch bin ich begeistert! Warum? Weil dieses Buch mehr ist als ein informativer Führer. Allein durch das sehr gelungene, modern-zeitlose Layout und die tollen Bilder spricht einen das Werk sofort an und verleitet zum Schmökern. „45°“ liefert die wichtigsten Infos zu den legendärsten Steilabfahrten der Alpen – von der Zugspitze bis zum Monviso und vom Mt. Blanc bis zum Jalovec. Aber mehr noch liefert das Buch unglaublich viel Inspiration für neue Touren und zugleich werden Erinnerungen an bereits vollbrachte Abenteuer geweckt. Sehr gelungen sind auch die in schwarz-weiß gehaltenen Übersichtszeichnungen der Berge samt Abfahrten. Und damit schließt sich der Kreis zu Walter Pauses Meisterwerk ...

Fazit: „Der ultimative Guide für Skialpinisten“ – so steht’s am Umschlag – ist nicht übertrieben. Das, was der „Pause“ für Alpinkletterer ist, wird der „Schwager“ für Skialpinisten werden: Eine Bucket-List der schönsten Abfahrten in den Alpen, die sofort Lust darauf macht, die noch offenen „Projekte“ anzugehen (ISBN 978-3-948723-12-5). [Gerhard Mössmer]



| Mental stark am Berg. Training, Technik, Theorie

„Wie kannst du deine zitternden Beine hoch über dem Abgrund in den Griff bekommen? Was hilft dir bei Angst und Unsicherheit? Wie kannst du negative Gedanken und Vorstellungen durch positive Gedanken ersetzen?“ All diese und weit mehr Fragen werden im Handbuch „Mental stark am Berg – Training, Technik, Theorie“ (herausgegeben in der leicht aktualisierten 3. Auflage vom SAC-Verlag) beantwortet. Das Werk der Autorin Maya Lalive richtet sich dabei an Bergsportler, die mit mentalen Herausforderungen konfrontiert sind. Sie stellt darin kompakt und prägnant jene mentalen Techniken vor, die dem ambitionierten Freizeitsportler dabei helfen, in brenzlichen Situationen auf mentale Stärke zurückzugreifen. Grafisch schön und übersichtlich unterteilt wird genau beschrieben, wie diese Techniken im Alltag trainiert und bei der Ausübung des Sports am Berg angewendet werden können. Fallbeispiele veranschaulichen außerdem, welche Strategien in welchen Situationen hilfreich sind.

Fazit: Das Buch ist definitiv eine Bereicherung für all jene Bergsportler jeder Könnensstufe, die durch mentales Training Ängste, Nervosität, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sowie Sturzangst, Unsicherheit und Druck etc. in den Griff bekommen möchten. [Gerhard Mössmer]



| Bergsteigen. Eine Philosophie des Lebens

Bergsteigen ist konzentriertes Tun. Bergsteigen ist konzentriertes Leben. Es verdichten sich: Zeit, Aufmerksamkeit, Sinnlichkeit, Nachdenklichkeit; es intensiviert sich die Beziehung von Mensch und Welt. Was Natur ist und was der Mensch kann, erfährt man beim Bergsteigen nachdrücklicher als in der Ebene des Alltags. Dabei will Autor Günter Seibold, von 2006 bis 2020 Professor für Philosophie und Kunsttheorie, weder die Weltanschauungen renommierter Profibergsteiger analysieren noch eine Kulturgeschichte des Bergsteigens liefern. Sein Buch beruht vielmehr auf individueller Sicht und vereinigt darin – und das ist das Besondere – die tiefgründige Denkweise des klassischen Philosophen mit den authentischen Erfahrungen des erfahrenen Bergsteigers. Damit bietet es Menschen, die selbst gern in die Berge gehen, ein inspirierendes Reflektieren dieses Tuns. Sie werden sich von diesem Buch ebenso verstanden fühlen wie neue Dimensionen darin finden (ISBN 978-3-7022-4254).

[Redaktion]