

Private Investigation

Das Zillertal boomt als Klettereldorado; und das in jedem Bereich. Egal ob Boulderfelsen, Klettergarten oder Mehrseillängentouren, für jeden Geschmack und jede Könnensstufe ist etwas dabei. Der Kletterführer von Markus Schwaiger (siehe unten) ist der Standardführer, doch vor allem in den letzten Jahren hat sich bei den Mehrseillängentouren viel getan. Im alten Führer von Markus waren alle Spielarten des Kletterns drinnen, doch mittlerweile geht sich das platzmäßig nicht mehr aus. Umso besser, dass sich einer der Erschließer – nicht nur – von Mehrseillängentouren im Zillertal, Uwe Eder, dieser Sache angenommen hat und in Absprache mit Markus einen reinrassigen Mehrseillängenführer geschrieben hat. Das Auswahlkriterium für Uwe war, dass die Einstiege innerhalb von ca. einer Stunde vom Parkplatz bzw. der Bergstation aus erreichbar sind; damit fallen einige Zillertaler-Alpinklassiker wie zB Grundschartner weg. Dafür sind zahlreiche neue Wände wie Bruggerwand, Tapenrunst oder Ogglackpfeiler beschrieben. Obacht: Kein Kriterium bei der Auswahl war die Absicherung mit Bohrhaken! So findet Mensch neben perfekt eingebohrten Linien auch Touren, welche mit Normalhaken ausgestattet sind, und die zusätzlich selbst abgesichert werden möchten. Raum für Nervenkitzel ist vorhanden. Anhand der Übersichtskarte werden alle Gebiete problemlos gefunden und für jede Route gibt es ein sauber gezeichnetes Topo sowie ein Übersichtsfoto. (Peter Schellander)

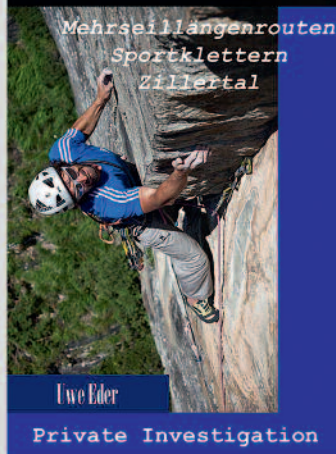
Klettern und Bouldern im Zillertal

Der oben erwähnte Zillertal-Standardführer von Markus Schwaiger erscheint nun in der dritten, völlig überarbeiteten und neu gestalteten Ausgabe. Die Mehrseillängentouren fehlen, doch dieser Platz wurde gefüllt mit zahlreichen neuen Routen in bekannten Klettergärten, aber auch in bislang nicht veröffentlichten Gebieten. Ebenso sind bei den Bouldern sind viele neue Probleme dazugekommen, alte Projekte konnten mittlerweile gelöst werden und sind beschrieben. In der Summe ist der Umfang von ca. 500 Seiten (!) gleich geblieben; also haufenweise Möglichkeiten! Gelungen ist das neue Design: Nicht nur zu jedem Boulder, sondern nun auch zu jedem Sektor gibt es herausragende Fotos, in denen die Routen farblich eingezeichnet sind – inkl. Schwierigkeitsbewertung. Auf einen Blick ist somit alles klar. Neben den harten Facts gibt es wie gehabt haufenweise lässige Kletterfotos und einige textliche Schmanckerln rund ums Klettern im Zillertal. Noch nie gesehen wurde die Übersichtsdarstellung der Gebiete mit chronografischen Diagrammen – eine echte Innovation auf dem Kletterführermarkt, der diesem rundum gelungenen Führer das i-Tüpfelchen aufsetzt. (Robert Plattner)

PS: Im Buch befindet sich eine Rubbelkarte mit einem Gratis-Download-Code der „vertical-life climbing“-App, mit der du alle Foto-Topos auf dem Smartphone abrufen kannst.

Training for the New Alpinism.

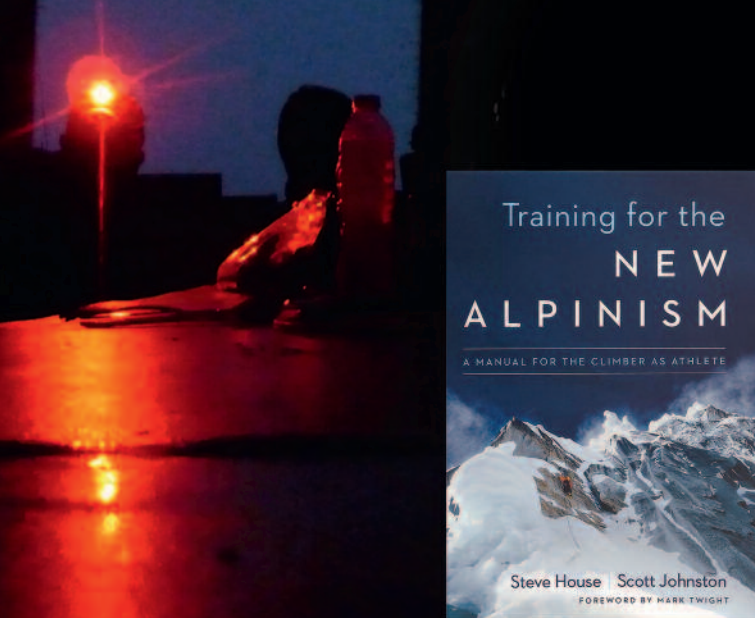
„On its own, this book is invaluable. Combined with the routes and adventures that it will surely inform, its impact on the evolution of generations of future climbers will be great.“, meint Marc Twight im Vorwort zu diesem aktuellen Buch von Steve House und Scott Johnston. Steve House muss nicht näher vorgestellt werden, Scott Johnston trainiert mehrere US-



Private Investigation
Mehrseillängenrouten,
Sportklettern Zillertal
Uwe Eder
Eigenverlag 2013
€ 22,-
uwe.eder@gmail.com



Klettern und
Bouldern im Zillertal
Markus Schwaiger
Lochner-Verlag
neu überarbeitete
3. Auflage 2014
ca. € 32,-



Training for the New Alpinism

A manual for the climber as athlete

Steve House und Scott Johnston

Patagonia Books 2014

978-1-938340-23-9

ca. € 30,-



Gimme Kraft!

incl. DVD

P. Matros, L. Korb, H. Huch

2. Auflage 2013

978-3-00-042331-4

€ 39.90

www.gimmekraft.com

amerikanische Langläufer und ist selbst – eh klar – engagierter Kletterer. Was die beiden Autoren zustande gebracht haben, begeistert auch andere Ausnahmebergsteiger. Ich zitiere: „A blueprint for making our climbing dreams come true.“ (Josh Wharton), „Alpinism is the king discipline of climbing. With this book the authors show us its future.“ (Reinhold) oder „A must-have for anyone who wishes to improve their climbing at any level.“ (Tony Yaniro). Spätestens jetzt weise ich auf die einzige Schwäche dieses Buches hin: es ist z.Z. nur auf Englisch erhältlich. Ansonsten haben die fast 500 Seiten dieses 1,6 kg schweren Schmökers das Zeug, so etwas wie die Bibel für Alpinisten zu werden.

Weil die Kombination aus kompetenten Fachbeiträgen, spannenden Berichten, lässigen Fotos und vielen „Insiderinfos“ vergessen lassen, dass es sich um ein Trainingsbuch für Bergsteiger handelt – das ja an sich langweilig sein muss. Doch auch wer gerade nicht sein konditionelles, mentales oder technisches Niveau steigern möchte, wird leidenschaftlich darin herumblättern und regelmäßig irgendwo hängenbleiben und sich hineinziehen lassen in den Strudel rund um die Berge, welche die Welt bedeuten. Und so ganz nebenbei sein Wissen bezüglich, Training, Regeneration, Ernährung, Höhentaktik, psychische Fitness und alle anderen Faktoren, welche für unsere Leidenschaft ausschlaggebend sind, updaten. Die Gastautoren lesen sich wie das Who is who des Spitzenalpinismus: Ueli Steck, Christophe Moulin, Alexander Odontsov, Roger Schaeli, Will Gadd, Andreas Fransson, Gerlinde Kaltenbrunner, Marko Prezelj, Stephan Siegrist, Jean Triollet und der heuer leider viel zu früh verstorbene Chad Kellogg garantieren unvergessliche Leseerlebnisse. Es gibt es für jedes Niveau genaue Anleitungen zum Planen und Durchführen eines auf die aktuellen Umstände maßgeschneiderten Trainings: egal ob dreifacher Vater und Fulltime-Hausmann oder Profiberghführerin, egal ob am Land oder in der Großstadt zuhause und egal ob Kletternovize oder 8.000er-Veteranin. Seit langem habe ich mich über kein Buch so gefreut. (Peter Plattner)

Gimme Kraft!

„The training bible for your next level in climbing“, lautet der Slogan auf einem der beigelegten Sticker. Und obwohl Wolfgang Güllich schon meinte: „Genügend Kraft ist ein Zustand, den es gar nicht gibt“, bringt dich dieses Buch tatsächlich weiter. Aber nur, wenn du bereit bist, die von den kompetenten Autoren und zahlreichen prominenten Klettermenschen in den Abbildungen dargestellten und auf der beigelegten DVD tatsächlich vorgeturnten Übungen in die Tat umzusetzen. Die Zielgruppe ist breit gefächert: vom Anfänger bis zum Pro, vom Jugendlichen bis zum Senior, für jedes Alters- und Trainingslevel ist etwas dabei. Freilich, wer das Buch und die vorgeschlagenen Trainings ernst nimmt, der benötigt neben der entsprechenden Infrastruktur (sehr gut ausgestattete Folterkammer) auch einen gut bezahlten 20 Stunden Job, um den Rest seines Lebens Gimme Kraft zu tanken. Übrigens, für alle, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind – alle Texte sind auch auf Englisch abgedruckt. Extrem gelungen ist das Layout und die Struktur: linke Seite Fotos der Übungen, rechte Seite Beschreibung und kompakte Infos inkl. Piktogramme. Nach dem Motto: Nicht lesen, sondern tun. (Stephan Mitter)