



### | Eis.Leben

Eines dieser Bücher über die Antarktis, vollgespickt mit Heldentaten der Protagonisten? Eine Biographie über eine hervorragende Wissenschaftlerin? Oder eine wissenschaftliche Abhandlung über ihre limnologischen Forschungen? Nein - **Eis.Leben** (2016 Tyrolia Verlag, € 18,-) ist eine autobiographische und sehr persönliche Erzählung über die zwei ersten Reisen der Autorin **Birgit Sattler** in die Antarktis. Über die Einsamkeit dieser Landschaft und die damit empfundene Ausgesetztheit.

Das Buch handelt von der Sehnsucht nach einer Gegend, die menschenfeindlich ist. Von der „Blauen Blume“ als Symbol einer Faszination, über intensive Gedanken und Gefühle, die einen ereilen, wenn man nachts alleine in voller Montur in seinem Ein-Mann-Zelt liegt und denkt, dass die Nacht nie vorübergeht. Es geht um Dynamiken, wenn Menschen kumuliert an einem exponierten Fleck und auf das Minimum reduziert sind, um die Beschreibung eines Alltags in der Antarktis. Und fast beiläufig wird man immer wieder mit wissenschaftlichen und historischen Details über die Antarktis und limnologische Untersuchungen versorgt – den Wettlauf zum Südpol zwischen Amundsen und Scott, den Antarktisvertrag oder auch über das fragile ökologische Gleichgewicht dieser Gegend. Man wird hineingezogen und unweigerlich spürt man die Faszination des Lebens im Eis.

Ich bin kein Wissenschaftler und kein Antarktis-Fan und trotzdem musste ich das Buch in einem durchlesen. Weil es um eine Sehnsucht geht, die für mich nachvollziehbar ist. Um die Sehnsucht nach einer Landschaft, die Einsamkeit, Fokussiertheit und Verlangsamung nicht nur erlaubt, sondern fordert. Um die Sehnsucht und Suche nach Heimat – die biographische als auch die selbst auserwählte. Jeder Mensch, der draußen in der Natur, abseits der Zivilisation unterwegs ist, findet sich womöglich in dem Spannungsfeld der Unbequemlichkeit und Faszination wieder, das Birgit Sattler – Mikrobiologin, Vizepräsidentin des Österreichischen Institutes für Polarforschung, Wissenschaftlicher Beirat der Deutschen Gesellschaft für Polarforschung, Delegierte Österreichs für den Antarktisvertrag – hier auf 176 Seiten so gekonnt aufzeichnet. (Riki Daurer)

### | Seiltechnik

„Das Thema Seiltechnik ist permanent in Bewegung. Jede Neuauflage stellt uns vor eine spannende Aufgabe: akribisch überprüfen wir Lehrmeinungen, beleuchten und hinterfragen Neues, das wir erst in der Praxis ausprobieren, bevor wir es weitergeben“ – so die Autoren in der Einleitung ihres Standardwerks. Die Tatsache, dass die **Seiltechnik** (2017 ÖAV, 148 Seiten, € 18,90 / Mitglieder € 13,90 im [www.alpenverein.at/shop](http://www.alpenverein.at/shop)) nun bereits in der siebten Auflage erscheint, ist der eindrücklichste Beleg für den Erfolg dieser Alpenvereins-Lehrschrift. Der Text kompakt, präzise Illustrationen, logische Struktur und Reduktion auf das Wesentliche - Qualitätsmerkmale, die auch in dieser Auflage konsequent weiterentwickelt wurden. Das besondere Anliegen von **Michael Larcher** und **Heinz Zak**: Den aktuellen Stand der ÖAV-Lehrmeinung in Sachen Seiltechnik abzubilden und modernen Entwicklungen im Kletter- und Bergsport Rechnung zu tragen. (Michael Larcher)

### | SicherAmBerg - Bergwandern

Bergwandern ist wohl die schönste Form, die Berge stressfrei zu erleben. Nicht umsonst ist Bergwandern „in“ und Freizeitsport von Millionen. Dass Bergwandern aber auch Risiken mit sich bringt, zeigt leider die Unfallstatistik: Jeder dritte Alpinote in Österreich ist dem Bergwandern bzw. Bergsteigen zuzuordnen. In der soeben erschienenen **Lehrschrift Bergwandern - Sicher unterwegs auf Wegen und Steigen** aus der Reihe „SicherAmBerg“ des **ÖAV** geht es aber nicht so sehr darum, mit dem Finger aufzuzeigen, wie gefährlich Bergwandern denn nun sei. Vielmehr geht es um eine Sensibilisierung zum Thema „genussvoll Bergwandern“, denn Wandern bietet – vorausgesetzt man ist gut vorbereitet – tolle Chancen für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Mit dem nötigen Wissen ausgestattet, haben wir mehr Spaß draußen und sind zudem auch risikobewusster in den Bergen unterwegs. Im Booklet sind den Themen „Ausrüstung“ und „Tourenplanung“ sowie „Wetter“ und „Orientierung“ anschaulich bebilderte Kapitel gewidmet. Der ausführliche Abschnitt „Auf Tour“ gibt unter anderem Tipps zur entsprechenden



Bewegungstechnik, zum Gehen mit Stöcken und zum richtigen Verhalten am Berg. Solltet ihr mit euren Kindern unterwegs sein, bekommt ihr wertvolle Infos und Tricks zum Gelingen des Familienausfluges. „Was tun im Notfall“ findet zu guter Letzt ebenso ausreichend Platz, wie ein kleiner Exkurs zu „Unser Zugang zur Natur“. Zu beziehen ist das ca. 250 Seiten umfassende Booklet Bergwandern im ÖAV-Shop ([www.alpenverein.at/shop](http://www.alpenverein.at/shop)) für € 29,90 bzw. zum Mitgliederpreis von € 24,90. (Gerhard Mössmer)

### | Bergsport Trainingslehre

Mit den Auflagen haben sich die Namen verändert: aus der „Kleinen Trainingslehre“ (Kandolf, 1989 & 1993) wurde die „Alpine Trainingslehre“ (Kandolf/Schenk, 1999 & 2005) und aus dieser entstand nun die **Bergsport Trainingslehre**. Komplett überarbeitet hat der VAVÖ (Verband Alpiner Vereine Österreichs) diese Lehrunterlage für seine entsprechenden Instruktorausbildungen 2017 herausgebracht. Tatsächlich hat das kleinformatige Buch nichts mit dem Mief zu tun, der bei „Lehrunterlage“ zwangsläufig mitschwingt. Die grafische Umsetzung und die Gliederung der kompetenten Inhalte machen Lust zum Aufschlagen und Querlesen. Nicht nur für alpine Multiplikatoren, sondern für jeden engagierten Bergsportler, sind die 304 Seiten (€ 29,-, [vavoe@vavoe.at](mailto:vavoe@vavoe.at)) ein idealer Leitfaden für eine moderne, zielorientierte, konditionelle und koordinative Vorbereitung auf alpine Unternehmungen. Neu sind nicht nur zahlreiche Übungen für das eigene Training – die dank Text & Bild einfach umgesetzt werden können – sondern auch einige Autoren: Während Oldstar **Werner Kandolf** (der langjährige Leiter der Abteilung Instruktorausbildung an der Bundessportakademie Innsbruck) das Trainingslehrbuch „damals“ ins Leben gerufen hat, ist Youngster **Michael Mayrhofer** (Lehrer ebendort und Nachfolger von Werner) hinzugekommen. Die beiden vereinen die jahrzehntelange Erfahrung von ungezählten Lehrgängen der verschiedensten – nicht nur alpinen – Sportarten mit der praktischen Erfahrung eines staatlichen Bergführers und Schullehrers. Zusätzlich gibt es erstmals Beiträge vom Sportwissenschaftler **Martin Faulhaber** zur Höhenanpassung und von Diätologin **Alice Angermann** zum Thema Ernährung. ■



**GORE-TEX® Performance Comfort Schuhe:**  
 • Dauerhaft wasserdicht und hoch atmungsaktiv  
 • Halten die Füße angenehm trocken  
 • Garantiert!

[www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com)

Become a La Sportiva fan

@lasportivatwitt

Val di Fiemme, Trentino

# T R A N G O T O W E R



Sehr hartnäckiger und wasserabweisender Schaft mit kratzfesten Honey-Comb Guard Verstärkungen. La Sportiva Cube Schuhprofil by Vibram mit leichteren Durchmessern.

Die fortschrittlichste Technologie des Alpinisten trifft auf das unverkennbare Design der Trango Serie. Trango Tower: Die Zukunft steckt in der Gegenwart.

LA SPORTIVA® is a trademark of the other manufacturing company. \*La Sportiva S.p.A. located in Italy (TN). ©BSE (www.gbf.it)



**LA SPORTIVA®**  
 innovation with passion

SHOP NOW ON [WWW.LASPORTIVA.COM](http://WWW.LASPORTIVA.COM)