

## Schwerpunktthema „Klettern – Vertikale Leidenschaft“

Die Anzahl der Bücher zum Thema Klettern scheint genauso exponentiell zu wachsen wie die Anzahl der Kletterer. Aber manchmal kommt man einfach nicht weiter, ohne sein Wissen zu erweitern. Hier die zehn aktuell besten Bücher auf dem Markt – zusammengestellt von **Nils Schützenberger** ([www.climbingsessions.com](http://www.climbingsessions.com)).



Michael Hoffmann, **Sicher sichern**. 264 S. Panico Alpinverlag, 4. Aufl. 2010. 19,80 € – [www.panico.de](http://www.panico.de)



Hinsichtlich Anschaulichkeit und Vollständigkeit ragt dieses Buch heraus. Es liest sich flüssig und stammt von einem hochkompetenten Autor. Die Sicherungstechnik ist in einem starken Wandel, deshalb ist nicht mehr alles (z. B. Cinch) auf dem neuesten Stand.



Thomas Hochholzer, Volker Schöffl, **So weit die Hände greifen**. 320 S. Lochner Verlag, 6. Aufl. 2014. 22,80 € – [www.tmms-shop.de](http://www.tmms-shop.de)



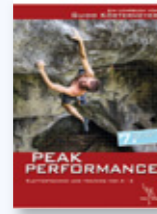
Die „Bibel“, was medizinische Fragen in Sachen Klettern angeht, auch die Kapitel Dehnen, Tapen, Ernährung und Doping sind lesenswert. Gehört in jede nur halbwegs gut sortierte Kletterbibliothek.



Dave MacLeod, **9 von 10 Kletterern machen die gleichen Fehler**. 256 S. Riva Verlag, 17,99 € – [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



Das Buch ist ein Meilenstein in der Trainingsliteratur. Ein Muss für jeden Kletterer ab dem 8. UIAA-Grad. Was das Sturztraining angeht, würde ich mich allerdings detaillierter mit Sicherheitsaspekten auseinandersetzen.



Guido Köstermeyer, **Peak Performance**. 258 S. tmmsVerlag, 7. erw. Aufl. 2014. 24,90 € – [www.tmms-shop.de](http://www.tmms-shop.de)



Geballte Fülle an (wissenschaftlich gesichertem) Wissen zum Klettern. Kein Wunder, dass es das Standardbuch für die Trainerausbildung im Leistungsbereich ist. Kein Klettern der Sportstudent und kein ernsthaft ambitionierter Leistungskletterer kann dieses Buch auslassen.



Ressort Spitzbergssport des Deutschen Alpenvereins e. V. (Hg.), **Trainingskript des DAV für das Wettkampfklettern**. 3. überarb. Aufl. 2014. 14,95 € – [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de)



Für Trainingsübungen jedweder Art (Taktik, Technik, Mental, Kondition). Die meisten Übungen eignen sich für jeden Kletterer der schärferen Art. Das Coole ist die DIN-A5-Ringbuchform – passt in jeden Kletterrucksack.



Patrick Matros, Ludwig Korb, Hannes Huch, **Gimme Kraft!** 220 S. Café Kraft GmbH. 29,90 € – [www.cafekraft.de](http://www.cafekraft.de)



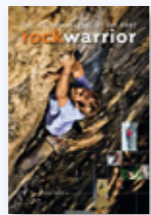
„Gimme Kraft“ ist das Standardwerk zum Krafttraining! Auch hier gilt: Bevor man loslegt, sollte man sich noch genauer über die Gefahren, Risiken oder Sinnhaftigkeit der vorgestellten Übungen informieren. In seiner Aufmachung kommt „Gimme Kraft“ voll zeitgemäß daher.



Andi Hofmann, **Besser Bouldern**. 200 S. tmms Verlag, 2. Aufl. 2013. 19,90 € – [www.tmms-shop.de](http://www.tmms-shop.de)



Für alle, die das Bouldern lieben und in dieser Disziplin besser werden wollen. Nirgendwo werden die Themen Coaching, Spotten und Boulderertechnik so ausführlich abgehandelt.



Arno Ilgner, **Rock Warrior**. 208 S. Panico Alpinverlag, 2013. 19,80 € – [www.panico.de](http://www.panico.de)



Neu in deutscher Übersetzung. Auch wenn sich Ilgner in vielen Punkten wiederholt, teilweise etwas esoterisch ausdrückt und der inhaltliche Fokus auf der Sturzangst liegt, so gibt es aktuell kein vergleichbares Buch zum Thema.



Pirmin Bertle, Johannes Lüft, Elena Rüb, **Passion Verticale**. 304 S. Geoquest Verlag 2012. 35 € – [www.geoquest-verlag.de](http://www.geoquest-verlag.de)



Es gibt Dutzende tolle Bildbände zum Klettern. Mein Favorit: „Passion Verticale“. Ein kluger Autor (ent-)führt mit wunderschönen Aufnahmen in die Stille der europäischen Kletterwelt. Einfach nur um zu genießen, zu sinnieren, zu träumen.



**Das Kletterbuch**, das es (noch) nicht gibt: Sturztraining, Mentaltraining in „griffiger Form“, Absprungtraining beim Bouldern, Stärken-Schwächen-Analyse, „Kletterspezifisches Ausgleichs- und Ergänzungstraining“ ... meiner Ansicht nach bestehen auf dem Kletterbuchmarkt aktuell noch große Lücken für den „Otto Normalkletterer“. Aber man kann eben (noch) nicht alles haben.

## Alpine Bildbände und Literatur



Gerhard Waldherr, Bernd Römmelt, **Südtirol**. In den schönsten Bergen der Welt. 220 S. National Geographic 2015. 39,99 € – [www.piper.de](http://www.piper.de)



Moritz v. Brescius, Friederike Kaiser, Stephanie Kleidit (Hg.), **Über den Himalaya**. 388 S. Böhlau Verlag 2015. 29,90 € – [www.boehlau-verlag.com](http://www.boehlau-verlag.com)



Ines Papert, Thomas Senf, **Unverfroren**. Ines Papert als erster Mensch auf dem Likhu Chuli 1. 180 S. Delius Klasing Verlag 2015. 22,90 € – [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)



Werner Bätzing, **Die Alpen**. Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft. 488 S. Verlag C.H. Beck, überarb. Neuauf. 2015. 38 € – [www.beck.de](http://www.beck.de)



Jochen Hemmleb, Gerfried Göschl, **Spuren für die Ewigkeit**. 288 S. egoth Verlag 2014. 24,90 € – [www.egoth.at](http://www.egoth.at)

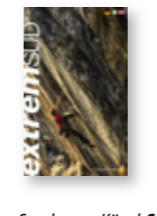


Stephen E. Schmid, Peter Reichenbach (Hg.), **Die Philosophie des Kletterns**. 224 S. Mairisch Verlag 2014. 19,90 € – [www.mairisch.de](http://www.mairisch.de)

## Touren-, Wander-, Bike- und Kletterführer



Nicole Luzar, Volker Roth, **Kletterführer Alpen III**. 608 S. topoguide.de 2015. 48,95 € – [www.topoguide.de](http://www.topoguide.de)



Sandro von Känel, **Schweiz Extrem Sud**. 358 S. Edition filidor 2014. 38 € – [www.filidor.ch](http://www.filidor.ch)



Nina Rebele, **Klettern und Bouldern für Kids**. 144 S. Delius Klasing Verlag 2015. 24,90 € – [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)

Bei Versante Sud sind folgende Führer neu erschienen:



Malopasso, **Klettern in Kampanien**. 288 S. 30 €

Ossola Rock. 400 S. 30 €

Varese e Canton Ticino. 352 S. 30 €

Klettern in Arco. 448 S. 31 €

Mountainbiken Alto Garda. 280 S. 30 € – [www.versantesud.it](http://www.versantesud.it)



Mario Stürzl, **Alpencross light**. 192 S. Bruckmann Verlag 2014. 26,99 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)



Armin Herb, Daniel Simon, **Die schönsten Hüttentouren für Mountainbiker**. 160 S. Delius Klasing Verlag 2015. 24,90 € – [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)



Susi Plott, Günter Durner, **Mountainbike Touren 7**. Gardasee Südost – Monte Baldo. 188 S. AM Berg Verlag 2014. 34,95 € – [www.am-berg.de](http://www.am-berg.de)



Peter Mertz, **Wandern in den Nationalparks der Alpen**. 160 S. Bruckmann Verlag 2015. 19,99 € – [www.bruckmann.de](http://www.bruckmann.de)



Gerald Schwalbe, **kurz & gut! Allgäu**. Rother Wanderbuch, 168 S. Rother 2015. 16,90 € – [www.rother.de](http://www.rother.de)

Viele dieser Bücher können Sie in den Leihbibliotheken der Sektionen München & Oberland ausleihen. [www.DAVplus.de/bibliotheken](http://www.DAVplus.de/bibliotheken)