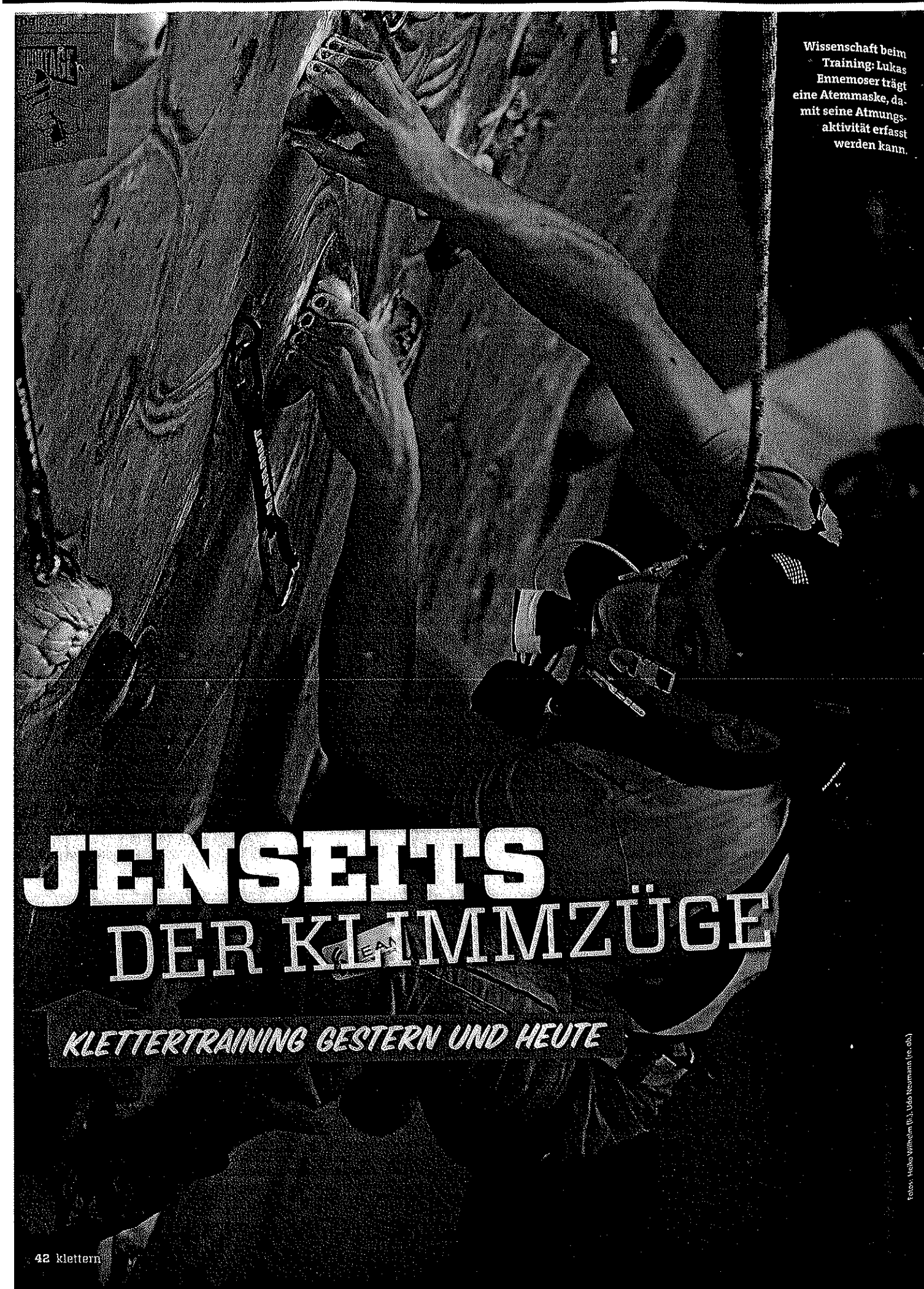




Wissenschaft beim Training: Lukas Ennmoser trägt eine Atemmaske, damit seine Atmungsaktivität erfasst werden kann.

TEXT: SARAH BURMEISTER

Training fürs Klettern heißt für viele: sich in der Halle zu quälen und schließlich mit Überlastungserscheinungen zu pausieren. Doch zeitgemäßes Training ist mehr als stupides Wiederholen von Übungen. Besser werden kann auch Spaß machen.

Weiß vor Druck liegen Jochens Fingerspitzen auf den kleinsten Leisten am Campusboard. Sein Gesicht ist rot angelaufen, der Ausdruck konzentriert, noch einmal hangelt er sich von Leiste zu Leiste. Die Absätze sind klein, die Fingerkuppen passen kaum darauf, fast rutschen sie ab. Mit Anstrengung zieht Jochen sich weiter hoch, das leicht überhängende Holzboard hinauf. Das wäre gar kein Problem, normalerweise, doch heute trägt Jochen noch eine „Gewichtsweste“, die den Trainingsreiz verstärken soll. Mit einem Schnaufen beendet Jochen seine Übungen, umstehende Hallenbesucher werfen ihm Blicke zu – teils belustigt, teils erstaunt, teils gelangweilt, teils spöttisch.

Denn so wird Training häufig gesehen, mit Skepsis: Was soll die Schinderei, wenn man doch beim „reinen“ Klettern viel mehr Spaß hat – und schließlich auch weiterkommt? Immerhin geht man in der Freizeit klettern; ist ja nicht so, als würde man dafür bezahlt. Überehrgeiziges Rumgehampel ist was für besonders Verbissene, und planmäßiges Trainieren ist für Wettkampfkletterer, so denken die „Freizeitkletterer“ (und das meine ich nicht abwertend, sondern als Definition ihrer Einstellung). Dann gibt es noch die Kletterer, die gerne „schwer“ klettern, wie schwer, ist eigentlich irrelevant. Relevant ist, dass diese „ambitionierten Kletterer“ sich nicht zu schade sind, soundso viele Abende pro Woche in der Kletterhalle zu verbringen, von Hangwaage bis Liegestütz alles durchzuexerzieren, und all das in ihrer Freizeit. Dazu gehören auch die, die „trainieren“

gehen, anstatt „klettern“ zu gehen. Natürlich gibt es noch allerlei Menschen dazwischen, die sich weder der einen, noch der anderen Gruppe klar zuordnen möchten – doch insgesamt vielleicht doch zur ersten („Pah, ich kann genau so schwer klettern, und zwar ohne das alberne Gehampel“) oder zweiten („Ich mach nochmal den Siebener hier, zum Plattmachen“) Gruppe gehören. Jochen ist das alles egal: Hauptsache, er kann bald endlich sein Projekt klettern.

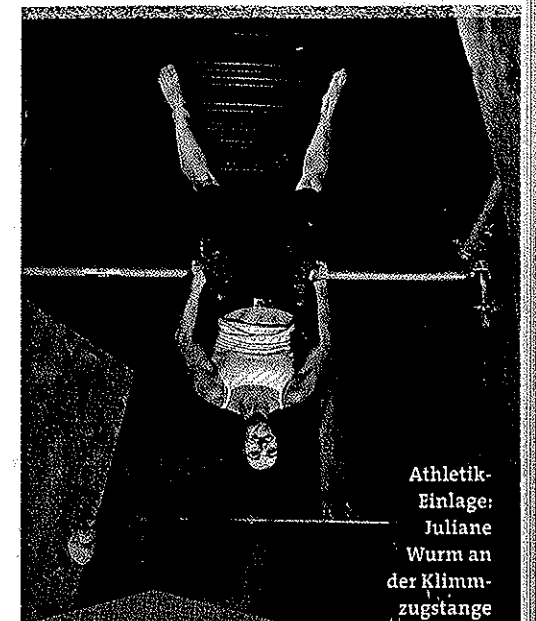
MIT PLAN UND ZIEL

Recht haben vielleicht alle. Denn Klettertraining heißt heutzutage nicht unbedingt, jeden Abend siebzig Klimmzüge zu absolvieren oder wie Jochen knallhart am Campusboard zu hangeln. Das verstehen nämlich viele unter „Training“: das harte Arbeiten an der körperlichen Fitness. Doch Training heißt eigentlich, mit Plan und Ziel eine Verbesserung zu erreichen. Das heißt, dass die Freizeitkletterer schon richtig liegen, wenn sie den übereifrigen Fokus auf die athletische Kraft belächeln, aber auch die ambitionierten Kletterer Recht haben, wenn sie mit planvollen Übungen gewisse Fähigkeiten ausbauen wollen.

Doch es kommt nicht von ungefähr, dass viele Kletterer unter Training vor allem Campusboard-

Action und Co. verstehen. Das Campusboard hat der deutsche „Vater des Klettertrainings“, Wolfgang Güllich, in den 80ern zum systematischen Trainieren für den Klettersport entwickelt. Als einer der ersten hat er allgemeine Trainingsprinzipien aufs Klettern übertragen.

Was soll die Schinderei, wenn man doch beim reinen Klettern viel mehr Spaß hat?



Athletik-Einlage: Juliane Wurm an der Klimmzugstange

AN DIE GERÄTE, FERTIG, LOS!

Wand, Block, Board: Es gibt viele Trainingsmittel für Kletterer. Dies sind die Klassiker:

FINGERKRAFTTRAINER

Powerball, Fingerhantel und Co.: Machen zwar stark, aber kaum fürs Klettern. Sie trainieren meist nur die spezifische Kraft, die für das jeweilige Gerät benötigt wird.

TÜRRAHMEN

Zeit knapp? Manche Türrahmen eignen sich erstaunlich gut als Campusboard-Ersatz. Vorher Stabilität testen! Aufwärmen ist ratsam.

GRIFFBRETT

Auch wer so motiviert ist, dass er sich eins aufhängt, ist selten motiviert genug, um daran zu trainieren. Wer's trotzdem tut, bekommt Kraft.

KLIMMZUGSTANGE

Eignet sich prima, um körperspannungsfördernde Übungen wie Bauchaufzüge oder Hangwaage zu machen. Körperspannung hilft immer.

CAMPUSBOARD

Nur mit gesunden Ellbogen und Fingern empfehlenswert. Oberkörper- und Fingerkraft ahoi! Immer ausgeruht und frisch trainieren!

BOULDERWAND

Das Mittel der Wahl für Maximalkraft und Koordination. Tipp: Boulder von anderen definieren lassen, um Wiederholungen zu vermeiden.

KÜNSTLICHE KLETTERWAND

Wetterfestes Ausdauertraining ist hier möglich. Variationen: Intervallklettern, Abklettern, Routenklettern ohne Tritte oder ohne Dazugreifen.

JENSEITS DER KLIMMZÜGE

KLETTERTRAINING GESTERN UND HEUTE

Foto: Heiko Wilhelm (3), Udo Neumann (2, 4)

„Training auf jedem Niveau wichtig“

Der Trainingsexperte und Autor Guido Köstermeyer über Training gestern und heute.



Dr. Guido Köstermeyer ist Dozent an der Universität Erlangen und Mitglied im Bundeslehrteam Sportklettern des Deutschen Alpenvereins. Mit „Peak Performance“ schrieb er eines der deutschen Standardwerke zum Thema Klettertraining - ein weiteres Buch im Auftrag des DAV ist in Arbeit.

Als die ersten Sportkletterer mit dem Trainieren angefangen haben: Worauf wurde damals Wert gelegt, wie sind die vorgegangen?

Das Training der Kletterer war von Beginn an stark durch die vorhandene Infrastruktur und die Trainingsmittel gekennzeichnet. Anfang der 80er Jahre dominierte der Klimmzugbalken, und der Klimmzug am Türhaken war sicher das Training der Wahl. Der Maximalkraft wurde großer Stellenwert zugeschrieben, Kraftausdauer wurde noch nicht in dem Maße systematisch trainiert und die Technik ganz anders als heute. Auch der Kletterstil hat sich massiv verändert. Aus heutiger Sicht ist dieses Training für die Spitze nicht mehr angebracht, aber in einem gewissen Rahmen wirken die Übungen an Balken und Co natürlich immer noch.

Was ist heute Stand der Dinge beim Klettertraining, was hat sich gewandelt?

Das Klettern hat sich massiv verändert. Mit der immer besser werdenden Absicherung klettert man

heute häufiger und näher an der Sturzgrenze. Der Kletterstil ist dynamischer und fließender geworden, man klettert insgesamt eher steilere Routen. Die Topgebiete aus den 80ern (man denke nur an *The Face*, die erste 10- in Deutschland) werden heute kaum noch besucht. Den größten Einfluss auf das Training hat aus meiner Sicht der Bau der Kletter- und Boulderhallen genommen. Klettern ist zur Ganzjahressportart geworden, und man kann Technik- und Konditionstraining eher verbinden. Außerdem hat sich das Design der Hallen in den letzten 10 bis 15 Jahren massiv verändert. Bouldern war früher reines Training im Winter, heute ist es eigene Disziplin und Trainingsinhalt über das gesamte Jahr. Und: Mit den Hallen ist der Einstieg ins Klettern leichter geworden, das sieht man an der Menge der Kletterer und am Einstiegsalter sowie den vielen jungen Talenten. Insgesamt ist das Training heute vielseitiger und zum Teil sehr viel spezifischer. Methoden zum Kraftausdauertraining sind erst richtig

mit den Wettkämpfen entwickelt worden, ebenso viele taktische und technische Inhalte.

Was war der größte „Irrtum“ beim Sportkletter-Training? Was hat man früher gemacht, was man heute nicht mehr macht?

Vermutlich das starke Aufstellen der Finger. Das gibt es heute noch immer, heute wissen wir aber, wie verletzungsgefährlich das ist. Und der größte Irrglaube existiert immer noch: dass es immer an der Kraft liegt. Klettern ist eine komplexe Sportart mit den Leistungsfaktoren Psyche, Kondition und Technik. Jeder Faktor hat noch Unterfaktoren. Für die beste Leistung muss das gesamte System stimmen, an einem Rad allein zu drehen bewirkt nicht wirklich etwas.

Was sind die Grundpfeiler deines Trainings?

Nach dem von mir entwickelten Trainingskonzept kann man das auf wenige

„Das gesamte System muss stimmen. An nur einem Rad allein zu drehen, bewirkt nichts“

Dinge reduzieren: Variation der Inhalte (abwechslungsreich trainieren und alle Aspekte berücksichtigen), zielgerichtet vorgehen und bei jedem Training an die eigene Grenze gehen. Wobei dies nicht platt machen heißt. Die Grenze liegt mal im Kopf, mal in der Psyche, mal in der Bewegungsgeschwindigkeit oder -technik, und ab und zu mache ich mich auch platt, dann

liegt die Grenze in der Kraft. Zweimal trainieren, dann einmal beim Klettern gehen Leistung abrufen!

Was fällt dir noch zum Thema Training ein?

Training ist auf jedem Niveau wichtig. Man benötigt nicht wirklich viel und muss es nicht unnötig kompliziert gestalten, aber man muss anfangen und dran bleiben.

DIE GOLDENEN TRAININGSREGELN

1. Fange mit Trainieren an
2. Such dir Leute, die mitmachen
3. Setze dir ein Ziel
4. Sieh das Training als Herausforderung, nicht als Folter
5. Erst Maximalkraft, dann Ausdauer
6. Vergiss die Pausen nicht
7. Mach Ausgleichstraining
8. Trainiere vielseitig, mach nicht immer nur das Gleiche
9. Grundlagen-Ausdauer nicht vergessen
10. Qualität geht vor Quantität
11. Höre auf deinen Körper
12. Hab Spaß!

ERGÄNZENDE TIPPS

- Trainiere nicht nur Kraft, sondern auch Geschicklichkeit
- Wärme dich auf. Der Kaltstart erhöht das Verletzungsrisiko
- Keine Maximalbeanspruchung im ermüdeten Zustand
- Geh zwischendurch auch einfach nur klettern
- Alles ist erlaubt, um die Motivation zu erhalten

Sabine Bacher fliegt am Campusboard



Schon vor ihm, in den Sechzigern, hatte der US-Amerikaner John Gill Geräte aus dem Turnsport genutzt, um stärker zu werden. Und dann mit einer für damalige Verhältnisse sensationellen Körperkraft Boulder erstzubeihen, die noch heute als anspruchsvoll gelten. Er nutzte das Hangeln am Tau, arbeitete an den Ringen, und „erfand“ einarmige Klimmzüge. Sowohl mit seinem Fokus auf die „körperliche Ertüchtigung“ als auch mit seinem ausschließlichen Interesse am Bouldern hat Gill das Klettertraining geprägt.

GEEIGNETER TRAININGSGRUND

Indes – das Campusboard wäre möglicherweise gar nicht erfunden worden, hätte es damals schon Kunstwände gegeben. Denn als Güllich in den Achtzigern das Trainieren begann, waren Trainingswillige dem Wetter und den Gegebenheiten am Fels ausgeliefert. Es gab noch kaum Kletterhallen. Damals kletterte man also schlicht so viel es ging, natürlich am Fels, und hängte sich danach an ein selbstgebasteltes Griffbrett. Im Winter pausierte man zwangsweise oder probierte vielleicht, sich mit Klimmzügen fit zu halten.

Die Suche nach dem geeigneten Trainingsgrund machte eine neue Disziplin bekannt: An kleinen Wänden auf Dachböden oder in Kellern wurde immer häufiger gebouldert. So wurden die Blöcke Fontainebleaus anfangs in erster Linie zu Trainingszwecken beklettert: der Boulderparcours als Vorbereitung für das Klettern an „richtigen Wänden“ in den Alpen. Heutzutage trainieren Jochen und seine Freunde, bevor sie zum Bouldern nach Fontainebleau fahren.

Das Nicht-Vorhandensein von Kletterhallen diktierte damals die Trainingsinhalte. Bewegungs- und Technikschele hatten die Kletterer bereits am Fels absolviert – wer auf die Idee kam zu trainieren, war meist schon sehr versiert. Als Mitte der neunziger Jahre in Deutschland die ersten Kunstwände gebaut wurden, änderte sich dies. Jeder Interessierte hat nun die Möglichkeit, regelmäßig zu klettern – und zu trainieren. Diese Entwicklung sieht auch Reini Scherer, Vereinstrainer des ÖAV Innsbruck und Referent Spitzensport im Tiroler ÖAV Landesverband: „Der große Schritt ist der, dass die Leute heute schon mit acht Jahren das Klettern anfangen, und nicht erst mit 15.“ Die Leistungsdichte ist heute enorm hoch. Regelmäßige Hallenbesuche beschleunigen den Einstieg ins Training. Allerdings heißt Hallenklettern nicht unbedingt zu trainieren – und auch hart trainieren heißt nicht unbedingt, klug zu trainieren: Während

Jochen noch vor wenigen Jahren beim Trainieren als Jugendlerner noch wochenlang ausschließlich Ausdauer trainierte und dementsprechend großen „(Makro-)Zyklen“ folgte, gelten mittlerweile andere Zeiträume als optimal für den Klettersport. Die Zyklen, die sich einem Schwerpunkt widmen, sind deutlich kürzer geworden. Heute wird in Mesozyklen geplant, also für Zeiträume von vier bis zwölf Wochen – die sich natürlich in größere Zyklen sinnvoll einfügen. Effizienter trainieren heißt auch weniger einseitig. Dies gilt vor allem im Spitzensport. So erklärt Patrick Matros, Trainer am Bundesstützpunkt Erlangen/Nürnberg: „Heute wird viel mehr gemischt, verschiedene Belastungsformen werden nebenher trainiert“. Zwar wird der Fokus auf einen Schwerpunkt gelegt (zum Beispiel Maximalkraft), aber alle anderen Kraftarten (Grundlagenausdauer, Kraftausdauer) werden nebenher „erhaltend“ mittrainiert. „Es wird zugleich spezifischer und ausdifferenzierter trainiert.“ Das heißt in der Praxis: In jeder Woche wird neben dem Maximalkrafttraining (zum Beispiel Bouldern oder Campusboard-Übungen) auch noch eine Runde Routen geklettert und gelaufen. Außerdem, so der Frankentrainer, werden die Belastungen heute sehr viel spezifischer an die Ziele angepasst. Trainiert man für einen Wettkampf, so simuliert man beim Training auch mal Wettkampfbedingungen, indem man vielleicht unter Zeitdruck Boulder on-sight klettert.

Das heißt, wenn Jochen sein Projekt im Fränkischen knacken will, ist es schon richtig, dass er an der Systemwand vor allem Ein-Fingerlöcher festhält, und sich keine Zeit zum Nachchalten nimmt. Und dass er häufig laufen geht, ist auch richtig. Es lohnt sich, das Training spezifisch zu gestalten, um genau die richtigen Trainingsreize zu setzen.

SPEZIFISCH UND DOCH FLEXIBEL

Doch neben dem Fokus auf spezielle Anforderungen hat sich auch Flexibilität breitgemacht: Auf einen Trainingsreiz reagiert der Körper ja, indem er sich anpasst. Folgende Reize der gleichen Art müssen also extrem viel höher sein, damit der Körper sich noch herausgefordert fühlt. Die Antwort der Top-Trainer darauf: Abwechslung; bloß nicht immer nur das Gleiche machen. Denn Anpassung ist auch der Grund dafür, dass „Klettern“ nicht gleich „Training“ ist. Wer nur klettert, wie die eingangs erwähnten „Freizeitskletterer“, der landet – was die Kraft angeht – schnell in einer Sackgasse. Denn beim reinen Klettern bewegen wir uns möglichst kraftsparend und effizient, wir schütteln und tricksen. Das schult zwar das On-sight-Klettern

TRAINING AN SPEZIELLEN GERÄTEN
effektiv im Sinne des Trainings
günstiger zur Gewöhnung an neue Belastungen
Einfingerlöcher, einarmiger Klimmzug
Gezielte Verbesserung MK, SK, KA

TRAINING DURCH KLETTERN
variabler und motivierender
spezifischer im Sinne der Kletterbewegungen
unspezifischer hinsichtlich der Anpassungen

Die ausgewogene Mischung macht's

© Guido Köstermeyer



Bouldern bringt
Maximalkraft
und verbessert
die Koordination.
Patrick Uschlag
macht sich fit.

TRAININGS LITERATUR

LIZENZ ZUM KLETTERN
Wer sich noch gar nicht mit Klettertraining beschäftigt hat, findet in der "Lizenz" von Udo Neumanns Standardwerk rund ums Sportklettern, einen exzellenten Ausgangspunkt. Udo Verlag. Preis 19,95 €.

PEAK PERFORMANCE
Der Klassiker zum Erstellen und Gestalten von Trainingsplänen. Anschauliche Übungen und die Theorie zur Praxis liefert Guido Köstermeyer mit seinem Handbuch fürs Klettertraining. tmms Verlag. Preis 19,90 €.

DIE VIERTE DIMENSION
Das Kletter- und Boulderlehrbuch von Gerald Krug bietet nicht nur den theoretischen Hintergrund, sondern liefert Anregungen für alles, was sich außer Kraft sonst noch trainieren lässt. Geoquest Verlag. Preis 29,90 €.

VERTICAL SECRETS
Von Motivation über Taktik bis zur Ernährung und Anatomie: die Geheimnisse von Peter Keller und Andreas Schweizer eignen sich in der Tat, um zum Klettertraining rundum schlau zu werden und auch erfolgreicher zu klettern. Turntillburn Verlag. Preis 39,00 €.

vermögen – doch Kraft und Ausdauer werden nicht gefordert. Und hier liegt der Hase im Pfeffer für die, die vor allem durchs Klettern besser werden wollen. Wer sich nämlich technisch versiert oder in bekannten Routen bewegt, braucht immer weniger Kraft – und wird somit nicht stärker. Gutes Training heißt daher neben präzise gesetzten, sehr speziellen Reizen auch vielseitig zu bleiben. Gerade in der Wettkampf-Welt ist Vielseitigkeit Trumpf. So erklärt Reini Scherer: „Die Bewegungen, auch in den Lead-Routen, werden vielseitiger und kreativer“. Das kommt nicht von ungefähr, so der Toptrainer in Innsbruck: „Bouldern wird schon viel häufiger trainiert“. Neben der Maximalkraft fördert das Mattenklettern auch die Koordination und Taktik.

SACKGASSE

Der Argentinier Juan Martin Miranda, der Kletterer übers Internet trainiert, nutzt daher in erster Linie das Bouldern in verschiedenen Variationen. Auf dem Programm steht schon auch mal Routen im Intervall klettern („spulen“), aber meist verteilt er Boulder-Aufgaben. Seine Schützlinge bekommen für jede Trainingseinheit einen präzise abgestimmten persönlichen Trainingsplan, erstellt anhand von persönlichen Angaben und dem Feedback von der letzten Session. Er legt Wert auf regelmäßiges Ausgleichstraining, wie auch Patrick Matros: „Heute achtet man

Wer sich technisch versiert bewegt, gewinnt an Kraft kaum dazu.

auf die Gesundheit. Unsere Athleten machen rund 20 Prozent Antagonistentraining.“

SCHNELLER STARK

Das macht Jochen vielleicht etwas zu selten – häufig geht er zum Bouldern und natürlich für Einheiten am Campusboard in die Halle. Und lässt sich von Freizeitkletterern belächeln. Obwohl er ihnen natürlich Recht gibt, wenn diese behaupten, dass es beim Klettern nicht allein auf Kraft ankommt. Eine Binsenweisheit, die gern übersehen wird. Die Toptrainer sind sich da einig: „Dass man unbedingt einarmige Klimmzüge können muss, das ist heute widerlegt.“ Das meint auch Patrick Matros: „Kraft allein ist gar nicht so entscheidend.“

Denn: Alle Kraft der Welt hilft nun einmal nicht, wenn man vor lauter Power das Gefühl dafür verloren hat, die Kraft auch an die Wand zu bringen. So bezeichnet Matros das Klettern als „offene Bewegungsfertigkeit“. Auf Deutsch: Es gehört mehr dazu. Die Leistungsfähigkeit beim Klettern hängt ja nicht nur von der Kondition ab (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer), sondern auch von anderen persönlichen Faktoren wie Körpermaße, Psyche; und natürlich äußeren Faktoren wie guten Bedingungen. Ein gutes Training richtet sich auf alle Faktoren, die wir beeinflussen können. Wir

können nichts an unserer Größe ändern und nur wenig an unserer Beweglichkeit, dafür aber viel an unserer Taktik und Psyche verbessern.

MOTIVATION IST ALLES

Gutes und zeitgemäßes Training ist aber nicht nur zielgerichtet, vielseitig und hart. So weiß man heute, dass Jugendliche eher viel anstatt hart trainieren sollten, dass „nicht alles gut ist, was weh tut“, und dass man mit gelegentlichem Ausgleichstraining einige Verletzungen vermeiden kann. Man weiß, dass Kraft zwar hilft, aber nicht allein; und dass das ewige Klimmzugtraining weit weniger bringt als angenommen. Belegt ist mittlerweile, dass Intervalltraining oder der Rhythmus von „zwei Tage klettern, ein Tag Pause“ durchaus wirken, erklärt Reini Scherer, um gleich darauf noch ein Geheimnis zu verraten: „Das wichtigste am Training ist die Motivation – wer nur mit 50 Prozent Motivation trainiert, wird auch nur halb so viel stärker, wie er könnte“. Da freut sich Jochen: „Motivation ist das kleinste Problem! Ich werde einfach festhalten, beim nächsten Mal!“



DIE ERSTE ADRESSE FÜR
KLETTERFÜHRER, DVDS,
LEHRBÜCHER, LITERATUR
UND VIELES MEHR

klettern Shop



Gröden

Gröden ist unter Kletterern ein Begriff und Ausgangsort für die Sellatürme, den Langkofel, die Geislergruppe und viele mehr. Der neue Führer stellt 104 Mehrseillängenrouten, acht Klettersteige sowie sechs Klettergärten vor. Nr. 1425 24,90 Euro



Rosengarten

Die Rosengartengruppe ist das Aushängeschild Südtirols und bietet mit der Rotwand, der Rosengartenspitze und den Vajolettürmen hervorragende Klettermöglichkeiten. 87 Routen hat Autor Mauro Bernardi ausgesucht. Nr. 1426 24,00 Euro



Cortina d'Ampezzo

Ein sehr schön gemachter Führer über Mehrseillängenrouten rings um Cortina d'Ampezzo. Neben bekannten Klassikern beschreibt der Autor auch 40 weniger begangene Routen mit Fototopo, Topo und kurzer Beschreibung. Nr. 1427 24,00 Euro



Arco Auswahlführer

Die zweite Auflage des auf deutsch verfassten Buches listet auf 460 Seiten die wichtigsten und neuesten Kletterziele des Sarcapals von Rovereto bis hin zur Brentagruppe in Topos, Übersichtsskizzen und Wandfotos auf. Nr. 1263 29,50 Euro



Korsika

Der Führer ist in kürzester Zeit zum Standardwerk für die Insel geworden. Nach knapp zwei Jahren gibt es nun eine Neuauflage, in der alle Gebiete auf den neuesten Stand gebracht und neue Ziele aufgenommen worden sind. Nr. 1421 30,00 Euro



West-Kanada

Als Rundumschlag für den Westen Kanadas darf der vorliegende Führer bezeichnet werden. Auf 384 Seiten werden 70 Klettergebiete vorgestellt. Darunter Squamish, Skaha, Lake Louise, Canmore, Kananaskis oder Ghost River. Nr. 1430 42,90 Euro



Alpen en bloc 1

Kleine Felsen vor großer Kulisse: Bouldern im Gebirge bringt sportliches Klettern, Natur und chilliges Miteinander unter eine Mütze. Enthalten sind: Allgäu, Kochel, Gotthard, Susten, Magic Wood, Silvretta, Daone, Val di Mello und mehr. Nr. 1428 29,80 Euro



Bike Guide Fränkische Schweiz

Mountainbiken in der Fränkischen ist ein besonderes Erlebnis: 60 Touren, 1350 Kilometer und 35400 Höhenmeter bieten für jeden die passende Tour, kurze Up- und Downhills erhöhen zudem den Durst, der sich in den vielen Biergärten stillen lässt. Nr. 1335 27,50 Euro



Klettersteige Dolomiten

Die Dolomiten sind ein Klettersteig-eldorado. Der Führer beschreibt 117 Steige ausführlich mit Skizzen und Pictogrammen. Die beiliegende DVD enthält Tourenblätter zum Ausdrucken und sechs Filme der besten Klettersteige. Nr. 1420 29,95 Euro



Sicher Klettersteiggehen

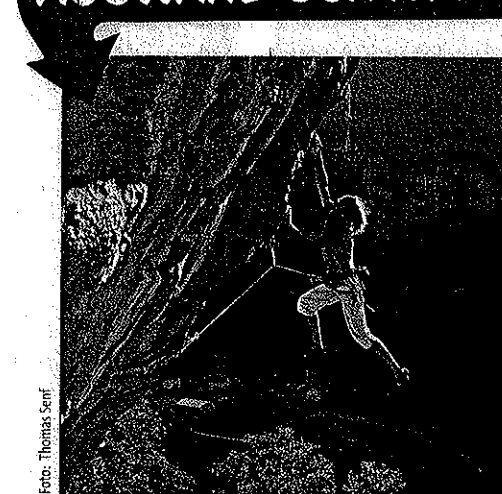
Das reich mit Fotos und Grafiken illustrierte Buch gibt einen detaillierten Überblick über die moderne Ausrüstung sowie deren Anwendung und zeigt auf, wie eine Klettersteigbegehung richtig vorbereitet und erfolgreich durchgeführt wird. Nr. 1419 12,90 Euro



Slackline-Set

Das neue Slackline-Set besteht aus nur zwei Teilen und ist daher genial einfach und schnell aufgebaut. Mit einer 50 Millimeter breiten Lauffläche (Länge 10 m) ist es besonders für Einsteiger und Kinder geeignet. Die große Rutsche ermöglicht extra Spannkraft, um die Line stramm aufzubauen. Nr. Slack50 64,90 Euro

AUSWAHL SCHWEIZ



SAC-Führer im klettern-Shop

Wir erweitern unser Programm um einige ausgesuchte Titel aus dem SAC-Verlag. Der dem Schweizer Alpenverein angegliederte Verlag deckt nicht nur alpine Hochtouren, sondern auch lohnende Klettergebiete wie etwa das Tessin (Foto) oder den Berner Jura ab. In wenigen Wochen soll auch ein Führer über Klettersteige erscheinen, in dem alle Eisenwege der Schweiz (Stand 2009) enthalten sind. Eine Bereicherung für alle, die in der Nähe in unserem Nachbarland unterwegs sind.

SUCHEN, BESTELLEN? SO GEHT'S!

www.klettern-shop.de

Am einfachsten sucht und bestellt ihr die Bücher und DVDs des klettern-shops auf unserer Homepage www.klettern-shop.de. Dort gibt es jede Menge Anregungen für eure Klettertrips 2009. Ihr könnt auch schriftlich bestellen bei: tmms-verlag, Maybachstr. 12, D - 71404 Korb, Fax: 07151/36682; telefonische Rückfragen unter: 07151/4879930

Moritz &
Phillip Hans
climbing Red Chili CORONA VCR
www.redchili.de

CORONA VCR

by Stefan Glowacz

Chili

klettern

HOT ROCKS | COLD ICE | BIG WALLS

Große
Leserumfrage
Preise im
Wert von
10.000 €
zu gewinnen

HITZEFREI
KLETTERPARADIES
SARDINIEN

STRESSFREI
ALPINGENUSS ÜBER
CHAMONIX

SEILFREI
BOULDERN IM
EXPRESSART

BESSER KLETTERN!
Wie die Profis
Aktuelle Erkenntnisse
der Trainingslehre nutzen

Fußtechnik
außer stehen am Fels

OUTDOOR 2010

NEUE
PRODUKTE
und Trends

EINFACHSEILE
DIE 9,5 MILLIMETER-
KLASSE IM VERGLEICH

Dschungelcamp
aos-Tage

Kurt Albert & Co bohren
für einen guten Zweck

SCW Media Vertriebs GmbH, Abo-Service, 70138 Stuttgart
40766 PVST Deutsche Post
Bibliothek des
Deutschen Alpenvereins
Frau Eisenreich Eva-Maria
640786001698/2010009/1
Praterinsel 5
80538 München

PETER BRUNNERT DIE ABKEHR VOM ALPINEN HEROISMUS



SEPTEMBER 09/10

Deutschland 5,50 €

Österreich 6,30 € | Schweiz 11,40 sfr
Belgien 6,50 € | Italien 7,30 € | Finnland 8,30 €