

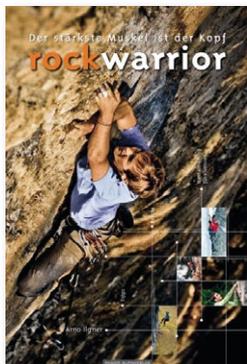
# BÜCHER

Die schönsten Seiten der Berge

## Erlesenes

Die erfolgreichsten Bergsteiger sind oft nicht unbedingt die physisch stärksten, sondern meist die mit der größten mentalen und visionären Kraft.

Alexander Huber in „Rock Warrior“



Arno Ilgner  
Rock Warrior

Panico, ISBN 978-3-95611-014-6  
208 Seiten, € 20,40

Arno Ilgner

## Rock Warrior

Hinter dem etwas martialisch klingenden Titel des Buches verbirgt sich ein einfühlsamer und philosophisch angehauchter Trainingsfaden für solche, die besser und effektiver klettern wollen. Wolfgang Güllich war es, der behauptet hat, dass der wichtigste Muskel beim Klettern das Gehirn sei. Und genau hier setzt das Lehrbuch des amerikanischen Kletterers und Trainers Arno Ilgner an. Seine Philosophie des „Rock Warriors“ läuft darauf hinaus, einen bewussten, kraftvollen und auf Harmonie mit sich und der Natur basierenden Zugang zum Sport zu entwickeln. In sieben Kapiteln unterbreitet er – etwas andere – Ideen und Übungen, die die mentale Verfassung des Kletterers verbessern und ihn zu Höchstleistungen treiben sollen. So nennt er zum Beispiel im Kapitel „Entscheidungen“ den Sturz als „in-

tegralen und ganz natürlichen Bestandteil des Kletterns“, den es als „etwas Normales anzunehmen“ gilt, da Stürzen „zweifelsohne ein wichtiges Werkzeug“ für Kletterer ist. Aus vielen Statements und Übungsvorschlägen wird klar, dass Ilgner neue Wege der Leistungsoptimierung geht. Die Eckpfeiler des „Rock Warrior's Way“ bilden u. a. die Fokussierung auf die jeweilige Situation, die positive Motivation und der richtige Umgang mit der Angst. Das Buch wird abgerundet durch großartige Kletterfotos und Zitate zu den mentalen Aspekten des Kletterns, u. a. von Beat Kammerlander, Alexander Huber, Bernd Arnold, Heinz Zak, Barbara Zangerl, Robert Jasper und vielen mehr.

## Immer höher

Franz Hohler

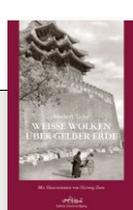
Ein Buch, das gut tut! Weil kein aufgelegtes Heldenepos, kein angeberisches Alpindrama, sondern das Zeugnis eines Wanderers wie du und ich. Und genau deshalb findet man sich in Hohlers Erzählungen sehr oft – und liest das Buch mit Begeisterung. Hohler zelebriert ein beschauliches Wandern, Gehen und Klettern, mit offenen Augen und wachem Sinn. Ihm geht es um das Unterwegs-Sein an sich, um das kleine, tief empfundene Bergglück: der Eiger im Mondlicht, die Sonnenfinsternis auf dem Weißhornspitze, ein Traumweg auf den Wissberg. Hohlers Buch tut gut, denn es lenkt unseren Bergblick dorthin, wohin er gelenkt gehört: auf uns selbst und nicht auf unsere alpinen Taten. Und es lehrt uns ein ganz bewusstes, stilles, einfaches Gehen. AS-Verlag, ISBN 978-3-906055-19-0, 192 Seiten, € 23,60



© RONALD NORDMANN

## BESSER KLETTERN

Wer Arno Ilgners Ideen und Trainingstipps folgt, wird – zumindest – von der Kopfarbeit her ein besserer Kletterer.



Herbert Tichy  
Weiße Wolken über gelber Erde

Herbert Tichys Reiseberichte ziehen noch heute in Bann, weil sie zeitlose Momentaufnahmen von den entferntesten Winkeln der Welt ergeben. Tichy hat auch mit „Weiße Wolken über gelber Erde“ ein beeindruckendes Buch geschrieben, in dem er von seinem sieben Jahre langen Aufenthalt in China erzählt. In der vorliegenden, von der Edition Sonnenaufgang neu aufgelegten vollständigen Ausgabe berichtet er in seinem bekannt unterhaltsamen Stil von Begegnungen, Landschaften und von der Liebesgeschichte, die er in China erlebt. Mit dieser Reportage ist Tichy „ein grenz- und zeitüberschreitendes Meisterwerk gelungen“ (Ursula Wolte im Vorwort). Dem ist voll zuzustimmen. Lesen!

E. Sonnenaufgang, ISBN 978-3-9501591-5-8, 372 Seiten, € 28,60



Christine & M. Hlatky  
Wandern für Faule  
Steiermark u. Kärnten

Der Titel ist bei den hier vorgestellten Wanderungen Programm: Nur nicht viel anstrengen, Hauptsache bei Atem bleiben und genug Puste für das Schöne am Weg haben! Insofern liegt die Würze in der Kürze! Die Hlatkys präsentieren 50 ansprechende „Kombinationswanderungen“, bei denen Gondel, Lift, Bahn oder Schiff ganz bewusst benutzt werden, um zu den Ausgangspunkten zu gelangen. Die Dauer der Wanderungen beträgt etwa 1 bis 2 Stunden, wobei auch der eine oder andere „Gipfelsieg“ möglich ist, wie etwa der Zirbitzkogel, der Kreischberg oder der Dachsteingletscher. Vor allem ältere Wanderer, Familien mit Kindern, aber auch Wanderer mit Gelenkproblemen finden hier passende Routenvorschläge.

Styria, ISBN 978-3-7012-0171-6, 192 Seiten, € 19,99



Christine Zucchelli  
Wege in die Vergangenheit in Tirol

Christine Zucchelli verbindet aufs Interessanteste und Spannendste Kultur- mit Naturgeschichte(n), indem sie sich auf die Suche nach Zeugnissen der Tiroler Kulturgeschichte macht. Ziel der Wanderungen sind etwa vorchristliche Kultplätze und Siedlungen, geschichtsträchtige Burgen, Ruinen und Wallfahrtskirchen oder uralte Almen und Berghöfe. Zucchelli liefert 55 Vorschläge für leichte bis mittelschwere Wanderungen zwischen Arlberg und Großglockner. Die Autorin weiß uns mit unglaublich viel Information und Hintergründen auf den Weg zu schicken, sodass Kulturwanderer hundertprozentig auf ihre Kosten kommen.

Tyrolia, ISBN 978-3-7022-3339-6, 288 Seiten, € 24,95