

FORUM ALPINUM



Nr. 3 / 2008

SOCIÉTÉ SUISSE DE MÉDECINE DE MONTAGNE

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR GEBIRGSMEDIZIN

VERTICAL SECRETS – Technik / Training / Medizin

Buchbesprechung von Annegret Gardill

Peter Keller und Andreas Schweizer

1. Auflage 2008

352 Seiten

Verlag: turntillburn GmbH, Zürich

ISBN 978-3-033-01622-4

Alle Welt klettert... Doch tut sie es auch richtig? Aufwärmen, Krafttraining, Technikübungen... Noch nie was davon gehört?! Und was war gleich noch mal ein Foothook, eine offene Tür oder das ominöse turntillburn?

Mit all diesen Fragen und noch sehr vielen mehr beschäftigen sich Peter Keller, eidg. dipl. Bergführer, und Dr. Andreas Schweizer, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie, in ihrem neuen Buch „Vertical secrets“.

Nach einer kurzen Einführung über Motivation starten wir also sogleich in das Kapitel Technik. Wo stehe ich hin? Wie löse ich meinen Fuß? Wie positioniere ich meine Hände richtig? Hier findet sowohl der Klettereinsteiger die wichtigsten Basics als auch der versierter Sportkletterer interessante Tipps und Tricks. Jede Erklärung ist durch eine Anzahl exemplarischer Bildchen ergänzt, die leider teilweise aufgrund ihrer minimalistischen Größe etwas Unübersichtlichkeit vermitteln.

In den folgenden Kapiteln – Technikübungen, Kraft- und Ausdauertraining sowie Koordination – geht's nun praktisch zur Sache: eine große Anzahl an Übungen locken zum Ausprobieren. Dabei bleibt das Hintergrundwissen nie auf der Strecke: von der optimalen Herzfrequenz eines Ausdauertrainings bis hin zum Übertraining werden viele wichtige Fakten eingehend erläutert.

Doch auch der Kopf muss mitspielen bei der Kletterei. In den Abschnitten Taktik, Rhythmus und Psyche beschäftigen wir uns mit den Fragen, warum der eine so wichtige Rotpunktversuch gerade heute fehlgeschlagen ist oder wie man am besten mit seinen diversen Kletterängsten verhandelt. Besonders lebensnah und erfrischend macht diese Kapitel Peter Kellers ungezwungener Schreibstil – in einigen Beispielen erkennt man sich glatt selber wieder!

Nun geht's richtig zur Sache, denn wir kommen zu den Trainingsplänen... und da ist wirklich für jeden etwas dabei. Aber bin ich nun der Minimalist oder der Estrichboulderer oder doch vielleicht der 30% Freak??? Erst heißt es, sich für ein Profil zu entscheiden, dann den ausführlichen Trainingsplan zu studieren: benötigtes Material, Zeitaufwand, die detaillierten Trainingszyklen und sogar Tipps zum Bau eines Griffbretts finden sich.

Im letzten Abschnitt des Buches geht es nun noch um die Mechanik und die Medizin des

Kletterns. Mit viel Liebe fürs Detail erklärt Andreas Schweizer Fingerpositionen und die dabei entstehenden Kräfte und warum uns die Fledermaus nun doch in einigem voraus ist. Im nächsten Kapitel werden dann die häufigsten Verletzungen und Überlastungserscheinungen behandelt. Neben den genauen Ursachen und Symptomen finden sich auch therapeutische Möglichkeiten sowie einige Taping-Tipps. Schön ergänzen sich hier Text und viele interessante Sono- und Röntgenbilder, Schemazeichnungen sowie intraoperative Abbildungen.

Fazit: Die 352 Seiten sind voll gepackt mit spannenden Infos... für's genaue Durcharbeiten braucht man also etwas Zeit und Muße. Dank der abgeschlossenen Kapitel und des übersichtlichen Inhaltsverzeichnisses eignet sich das Buch jedoch auch gut als Nachschlagewerk für Zwischendurch. Mag dieses Werk für absolute Kletterneulinge und Sporadischkletterer etwas zu sehr in die Tiefe gehen, so ist es doch für ambitionierte Sportklettereinsteiger und alte neue Hasen genau das Richtige um sich Motivation, Tipps und Tricks für den Sprung von 6b nach 7a nach 7c zu holen. Viel Spaß damit!

