

## Presseinformation

(Abdruck frei – Bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)

---



Neu im Conrad Stein Verlag:

### **Sportklettern I** **Ausrüstung – Sicherungstechnik – Klettertechnik**

von Kristof Kontermann

ISBN 978-3-86686-385-9

1. Auflage 2013

208 Seiten, 76 farbige Abbildungen, 115 farbige Illustrationen

€12,90

Erscheinungstermin: Juni 2013

### **Sicher hoch hinaus: Basiswissen rund ums Klettern**

Klettern ist in den letzten Jahren zur Trendsportart geworden: Immer mehr Kletterhallen werden gebaut, immer mehr Klettergebiete neu erschlossen. Für die wachsende Zahl der Klettereinsteiger gibt es nun einen neuen Ratgeber mit vielen Informationen und Tipps zu Ausrüstung, Sicherungs- und Klettertechnik: „Sportklettern I“ aus dem Conrad Stein Verlag.

Das Handbuch will Einsteigern ein möglichst breites Basiswissen rund ums Klettern vermitteln und richtet sich dabei sowohl an Kletterneulinge in der Halle als auch an diejenigen, die sich zum ersten Mal an die Felsen wagen oder ihre Technik verbessern wollen. Welche Ausrüstung wird benötigt? Was muss beim Sichern beachtet werden? Welche Klettertechniken gibt es und welche sollte man unbedingt beherrschen? Und wie funktioniert das Klettern in Mehrseillängenrouten? Diese und viele andere Fragen werden von Autor Kristof Kontermann, der schon auf über 20 Jahre Klettererfahrung zurückblicken kann, fachkundig und detailliert beantwortet. Neben praktischen Anleitungen, etwa zur korrekten Verwendung verschiedener Sicherungsgeräte oder zu Tritttechniken, vermittelt das Buch viel Hintergrundwissen rund ums Klettern, z.B. zu den Normen für Kletterausrüstung. Auch für fortgeschrittene Kletterer ist das Buch daher als Nachschlagewerk und zur Vertiefung der eigenen Kenntnisse interessant.

Für Anschaulichkeit sorgen knapp 200 Fotos und Zeichnungen, ein alphabetischer Index erleichtert dem Leser die Suche nach dem gewünschten Thema. Und da das Buch ausgesprochen klein und leicht ist, kann es auch problemlos direkt mit an den Fels genommen werden.

*Bitte beachten Sie: Im Juli 2013 erscheint der Folgeband „Sportklettern II – Klettertaktik, Training, Spezialwissen“.*

**Der Autor:** *Kristof Kontermann* (geboren 1981) klettert seit mehr als 20 Jahren. Neben dem Sportklettern und Bouldern ist er auf der Suche nach Abenteuern und spektakulären Naturerlebnissen am liebsten in klassischen alpinen Routen unterwegs. Seine Erfahrungen versucht der Umweltingenieur auch als Kletterlehrer weiterzugeben. Außerdem arbeitet er als Fotojournalist im Bereich Klettern und ist Inhaber eines Versandhandels für Outdoor-Ausrüstung.

---

Benötigen Sie noch weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material?  
Dann mailen Sie mir oder rufen Sie mich an - ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Kontakt: **Amrei Risse**, Die Outdoor-Verlage/Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welver  
Tel.: 02384/963912, a.risse@conrad-stein-verlag.de, www.facebook.com/outdoorverlage