

## Presseinformation

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

---



Neu im Conrad Stein Verlag:

### **Sportklettern II** **Klettertaktik – Training – Spezialwissen**

von Kristof Kontermann

ISBN 978-3-86686-453-5

1. Auflage 2013

144 Seiten, 59 farbige Abbildungen, 105 farbige Illustrationen

€9,90

Erscheinungstermin: Juli 2013

#### **Kletterwissen für Fortgeschrittene: Taktik und Training**

Wer hoch hinaus will, muss hart dafür arbeiten – das wissen Sportkletterer nur zu gut. Nach dem Erlernen der Grundlagen ist es für begeisterte Kletterer eine stetige Herausforderung, die eigenen Kletterkünste zu verbessern. Was man dafür tun kann, erklärt ein neuer Ratgeber aus dem Conrad Stein Verlag: „Sportklettern II – Klettertaktik, Training, Spezialwissen.“

Als Folgebild des Ratgebers „Sportklettern I“, der sich den Grundlagen dieser Trendsportart widmete, richtet sich das Handbuch an Kletterer, die ihr Können durch Taktik und gezieltes Training verbessern und das persönliche Niveau steigern wollen. Auf 144 Seiten im handlichen Format zum Mitnehmen gibt der Autor Kristof Kontermann, der schon auf über 20 Jahre Klettererfahrung zurückblicken kann, fachkundige Tipps. Der erste Teil widmet sich dem wichtigen Bereich der Klettertaktik und erklärt neben verschiedenen Taktiken wie Onsight oder Rotpunkt auch, wie man sich am besten auf- und abwärmt und welche Rituale helfen können, eine Wand erfolgreich zu durchklettern. Im Hauptteil des Buches dreht sich dann alles um das Thema Training: Kontermann erläutert u.a., wie man einen Trainingsplan erstellt, gibt Tipps für die richtige Ernährung und stellt detailliert verschiedene Trainingsmethoden vor. Zahlreiche Übungen zum Kraft- und Ausgleichstraining sowie zum Dehnen werden konkret beschrieben und durch Illustrationen veranschaulicht, sodass der Leser die Tipps direkt in die Praxis umsetzen kann. Komplettiert wird das Buch schließlich durch ein Kapitel mit Spezialwissen wie technischem Klettern und behelfsmäßiger Bergrettung.

**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](http://www.facebook.com/outdoorverlage)