



Susanne Kraft (vom Blog Berghasen)

Fit für die Berge ★★★

Riva 2023 · 206 S. · 20.00 · 978-3-7423-2301-9

„Das Trainingsprogramm, mit dem du jeden Gipfel erklimmst“, verspricht das Cover im Untertitel. In Susanne Krafts Einleitung zum Buch ist davon dann nicht die Rede, sie ist mehr ein allgemeiner Aufruf, fürs Wandern und Bergsteigen zu trainieren, um so den klassischen Wanderbeschwerden vorzubeugen oder sie zumindest zu minimieren. Dafür wartet sie mit einer Vielzahl von Zahlen auf zu befragten Personen, zu deren Motivation, Alter, Zielsetzungen. Das bleibt alles sehr an der Oberfläche, liest wie ein unterhaltsamer Zeitungsartikel, der motivieren will zur Vorbereitung. Man möchte meinen, dass

sich jeder, der eine Bergtour plant, auch der Herausforderungen bewusst ist. Muss man ihnen noch erklären, dass sie sich körperlich vorbereiten müssen?

Zum Glück geht es nicht ganz so allgemein und nichtssagend weiter, ganz im Gegenteil. Schon die Folgeseiten, die von Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht handeln, sind ohne Vorkenntnisse von Laien kaum wirklich zu verstehen, vor allem, wenn es etwa innerhalb weniger Zeilen vom allgemeinen „Ausdauertraining“ hingeht „zur Vermehrung der Mitochondrien im Muskel (M. sind bohnenförmige Zellorganellen, die Nährstoffe in den Zellkraftstoff Adenosintriphosphat (ATP) umwandeln)“ oder zur „Vermehrung von oxidativen Enzymen“. Knapp 50 Seiten behandeln – oft mit Fachvokabular und in Einzelheiten nicht ganz leicht zu verstehen – die körperlichen Anforderungen, Beschwerden, Verletzungen und bringen ein 16-seitiges Plädoyer für ein Ausdauertraining. Auf S. 80 beginnen dann endlich die Übungen dazu in Wort und Bild, fast 60 Seiten „für Stabilität und Kraft“. Leider ist auch hier das Inhaltsverzeichnis nicht wirklich „anschaulich“, es geht um Rumpf- und Ganzkörperstabilisierung, Beinachsen- und Sprunggelenksstabilisierung, Krafttraining, komplexes und hochintensives Krafttraining und erst am Ende um allgemeine Erwärmung (Aufwärmung?), Mobilität und Ausgleich, jede Übung also, mit denen ich ja als Laie angefangen hätte anstatt zuerst direkt in medias res einzusteigen. Das alles wird unterstützt durch Fotos (siehe Abb.) und diverse medizinische Tabellen.



Was folgt, sind ca. 50 Seiten, bis zum Ende, ausgearbeitete Trainingspläne, aus denen man den für sich passenden finden sollte. Insofern bieten die Seiten 154–199 Tabellen mit Übungseinheiten für geplante Bergtouren unterschiedlicher Zielsetzung.

Ich habe leider an keiner Stelle den Spaß auch nur ansatzweise nachvollziehen können, den dieses Buch immer wieder verspricht; der Nutzen wird wohl da sein. Was bleibt, ist die Einsicht, die hoffentlich auch schon vorher da war, dass man sich auf Bergtouren intensiv vorbereiten sollte. Ob das mit diesem Buch gelingt, und dann auch noch mit dem immer wieder propagierten Spaß, sei dahingestellt, vermutlich hat ja jeder andere Erwartungen. Ich habe davon jedenfalls nichts verspürt – im Gegensatz zu einem ganz anderen Kurs, den ich gerade erfolgreich online abgeschlossen habe.