



SINNLICH



Alltägliche Leidenschaft

Ein ruhiges, ungewöhnliches und anregendes Buch voller Überraschungen und Augenblicke: Ein Buch von Uli Sorg eben. Sorg lebt seine Leidenschaft für die Berge und stimmungsvolle Momente auch in seiner dritten Veröffentlichung aus. Mit beeindruckenden Schwarz-Weiß-Aufnahmen im künstlerischen Duplex-Druckverfahren und Essays entdeckt der Allgäuer Autor und Verleger das Wunderbare im Alltäglichen: den Piz Turba im Avers-Gebiet, Wegzeichen, Pflanzen oder grafische Muster in der Natur. Liebevoll tief taucht er in die Biografie einer Lärche ein und lässt eine Baumscheibe von der Landschaft und ihrer Geschichte erzählen. Gekonnt setzt er die Kunst des Weglassens ein und fokussiert mit kurzen Texten und Gedichten im Zusammenspiel mit faszinierenden Detailfotos die Aufmerksamkeit des Lesers auf den Moment. Jetzt und hier. Diese Ruhe erhält man auch, wenn man in seine Essays eintaucht. Eine poetische und sinnliche Einladung zum Innehalten am Berg und zum Nachklingen lassen eines Bergjahres im Winter. **cs**

Uli Sorg: Auf steilen Wegen | Preis: 24,90 Euro | www.hochempor.de

apps FÜR SMARTPHONES



Sicher unterwegs
Wo bin ich, wo sind meine Begleiter und wie genau waren der bisherige Streckenverlauf und das Höhenprofil? Die neue Basic-App mit Livetracking aus dem Kompass-Verlag liefert die passenden Antworten. Die App beinhaltet alle im Verlag verfügbaren digitalen Wander-, Fahrrad- und Skitourenkarten Deutschlands, Österreichs und Norditaliens. Die offline-Positionsanzeige ermöglicht ein Tracking ohne Roaming. Die Karten können in drei Größen frei definiert, erworben und offline gespeichert werden. Mit der integrierten Notruf-Funktion (112) und dem Livetracking ist auch für die nötige Sicherheit auf jeder Tour gesorgt. Die Karten kosten zwischen 0,89 und 2,69 Euro.

www.kompass.de/app

buch KRÄFTIG



Die Muskeln spielen lassen

Wer hoch hinaus will, muss auch die Kraft dafür haben. Wie man die nötigen Muskeln fürs Klettern am besten aufbaut, steht in diesem Buch. Bei der Lektüre erfährt der Leser viel über ein ausgewogenes Training, wie man welche Übungen am besten kombiniert und wie sich einseitige Belastungen durch unsachgemäßes Training vermeiden lassen. Wem das zu kompliziert ist, der kann sich die Übungen auch einfach auf der beiliegenden Lehr-DVD anschauen.

Gimme Kraft! – Effektives Krafttraining
Preis: 29,90 Euro | www.gimmekraft.com

dvd ABENTEUERLICH



Auf unbekanntem Wegen
Für alle, die den Film im Kino verpasst haben, gibt es das Bergabenteuer jetzt auf DVD für zu Hause. Ende Februar 2010 starten Stefan Glowacz, Kurt Albert und Holger Heuber zu einer Expedition. Das Ziel: den Tafelberg Roraima im Dreiländereck zwischen Brasilien, Venezuela und Guyana auf einer neuen Route zu besteigen. Wegen Dauerregens und einer Fußverletzung müssen sie die Expedition abbrechen. Nach dem Tod von Kurt Albert entscheiden sich Stefan und Holger für einen zweiten Versuch.

Jäger des Augenblicks.
Preis: 17,99 Euro (DVD), 19,99 Euro (Blu-ray)
www.tmms-shop.de