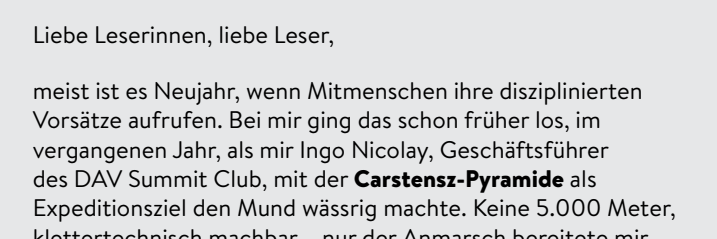




Nicole Dreßßen und Petra Thaller vor dem Rodel-Dorf Westschaf am Tennisee

# ZEIT FÜR DISZIPLIN



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

meist ist es Neujahr, wenn Mitmenschen ihre disziplinierten Vorsätze aufrufen. Bei mir ging das schon früher los, im vergangenen Jahr, als mir Ingo Nicolay, Geschäftsführer des DAV Summit Club, mit der **Carstensz-Pyramide** als Expeditionsziel den Mund wässrig machte. Keine 5.000 Meter, klettertechnisch machbar – nur der Anmarsch bereitete mir von Anfang an ernsthafte Sorgen.

Seither sind Monate des Verdrängens vergangen. Ich habe doch noch ausreichend Zeit – schien die Devise der Vorbereitung, eng terminierte Arbeitstage taten das Ihrige dazu.

Doch nun bin ich in der Zeit für Disziplin angekommen. Ich habe Trainingsempfehlungen, einen überschaubaren **Trainingsplan** ((bitte PDF hinterlegen)), einen Ernährungsplan und eine herausragende Coachin für das gesamte Expeditionsprojekt: **Nicole Dreßßen**.

Vom Schreibtisch auf den Gipfel (Jumplink zum Artikel) lautet der Artikel, in dem ich Ihnen gern unser Projekt vorstellen möchte. Begleitet werde ich unter anderem noch von **Christoph Schnurr**. Er wird mich in Sachen Auffrischung alpiner Fähigkeiten begleiten. Mit auf dem Programm steht auch die eine oder andere Trainingseinheit in der Kältekammer des **Globetroter in München**.

Das Schöne an der bevorstehenden Expedition:

Ich mache Dinge, für die ich allein die Disziplin nie aufbringen würde – unterstützt von einem wunderbaren Team, danke dafür.

In der vorliegenden Ausgabe haben wir eine neue Serie, die mir richtig gut gefällt: Must See Places – Plätze, die man als Outdoor- und Bergmensch einfach mal gesehen haben muss, Dinge, die man einmal getan haben sollte und Begegnungen, die man nie wieder vergessen wird. Und wer ist prädestinierter für diese Strecke als Günter Kast. Nach den Outdoormetropolen der Welt also die **Must See Places** – eine Serie, die süchtig macht. Folgen Sie uns also auf **die höchsten Berge aller Alpen-Länder**.

Mountains4U ist ein starkes Magazin, weil ich das große Glück habe, ein starkes Team um mich zu haben. Menschen, die wissen wovon sie schreiben, und wissen, wie sie das Magazin zu einem perfekten Ganzen gestalten: Paul Mair, Albert Leichtfried, Johanna Stöckl, Beate Hitzler, Almut Otto, Ronja Richter, Stefanie Baiter, Maria Pinzger und Phil Nehammer.

Lernen Sie mein Team in den nächsten Wochen kennen – auf unserer **Website** stellen wir Ihnen jeden Einzelnen vor.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich viel Freude mit der vorliegenden Ausgabe, nehmen Sie sich Zeit für die Berge und kommen Sie wieder gesund nach Hause.

Ihre Petra Thaller

Chefredakteurin und Herausgeberin

*Foto: Almut Otto*

*Titelfoto: Haglöfs*

*Titelfilm: Haglöfs*