

Inhalt

10 MEIN WEG NACH OBEN

- 10 Mein Elternhaus
- 10 Die Angst vor Männern ...
- 14 Laufen
- 24 Skitouren und erste Begegnungen mit dem Extrembergsteigen
- 33 Europameisterschaften – Transalpin-Run 2014
- 35 Zermatt–Verbier; das unvollendete Rennen ...
- 37 Weltmeisterschaften in der französischen Schweiz
- 38 Die Wende
- 38 Die Therapie
- 40 Die Oberschule – eine prägende Zeit
- 41 Mein erstes Mal in Nepal
- 44 Lhotse – die Erfüllung eines Traumes

59 AM NANGA PARBAT

- 59 „Du bist komplett narrisch!“
- 61 Am Fuße des Nanga (Nanga Parbat)
- 72 Vier Mädchen und ein Lieferwagen
- 80 Dicke Luft im Basislager (Nanga Parbat)
- 97 Eine neue Route (Nanga Parbat)
- 102 Die seltsame Geschichte von Freundschaft und Alpinismus
- 115 Wenn man nicht mehr nach Hause zurückkehrt ...
- 122 Wir kommen mit euch! (Nanga Parbat)
- 132 Der große Ärger (Nanga Parbat)
- 142 Immer wenn es mir zu gut geht ...
- 148 Der K2 – Vergangenheitsbewältigung
- 154 Mein Freund, der Rabe (Nanga Parbat)
- 162 Nardi geht ... (Nanga Parbat)
- 170 Gemeinsam können wir es schaffen! (Nanga Parbat)
- 180 Und was jetzt? (Nanga Parbat)
- 187 Nichts als Freude ... (Nanga Parbat)
- 201 Immer weiter Richtung Lager 4 (Nanga Parbat)
- 210 Siebzig Meter, immer noch siebzig Meter! (Nanga Parbat)
- 225 Durchhalten! (Nanga Parbat)
- 238 Gefangen zwischen greifbarer und virtueller Welt ...

- 250 Nachwort