

Mark Twight's *Extreme Alpinism* ger dig troligen den bästa allmänna förståelsen för de fysiologiska och psykologiska förberedelser man ska göra, för att kunna prestera högt i tillräcklig lång tid att även komma självständigt ner. En förutsättning för att kunna bli en "stor" klättrare.

"Depletion days" är dagar, där man fortfarande är avmattad efter träning och tränar "alpin klättring" med begränsade resurser, för att lära kroppen förstå sin funktion, när man är utsatt på berget. Det är viktigt att bygga upp en överkapacitet i både klätterteknisk, fysisk, uthållsmässig och mental styrka.

Utöver bra idéer till träning finns också ett antal underbyggande klätterhistorier med stora personer som Jeff och George Lowe, Michael Kennedy, Barry Blanchard och Steve House.
Den är 11år gammal, och ändå det bästa jag känner till i dag.