

## HELGA HENGGE



### **Extrembergsteigerin Erste deutsche Frau, die den Mount Everest komplett bezwungen hat**

Helga Hengge hat als erste Deutsche nicht nur erfolgreich den Gipfel des Mount Everest bezwungen, sondern ist auch die erste deutsche Frau, die auf den Seven Summits stand, den höchsten Bergen der sieben Kontinente ohne Zweifel bisherige Höhepunkte eines spannenden Lebens zwischen den Extremen kreativer Arbeit und sportlicher Hochleistung.

Nach dem Abitur zieht die Münchnerin 1991 nach New York, arbeitet als freie Modejournalistin und studiert Marketing, Philosophie und Film an der New York University. 1996 entdeckt sie ihre Leidenschaft für das Freeclimbing und erklimmt in kurzer Folge viele Gipfel auf ihrem Weg zur Extrembergsteigerin.

Am 27. Mai 1999 schaffte sie den Aufstieg des Mount Everest über die schwierige und gefährliche Nordroute in Tibet im Team der Himalayan Experience Expedition. Im Mai 2011 erreicht sie den Siebten ihrer Seven Summits, den Gipfel des Mount McKinley in Alaska. Helga Hengge schreibt Geschichte: sie wird die erste deutsche Frau auf den höchsten Bergen der sieben Kontinente.

In ihren inspirierenden Vorträgen: Nur der Himmel ist höher und Herausforderungen meistern nimmt Helga Hengge das Publikum mit auf den höchsten Berg der Welt und gibt dabei einen emotionalen und authentischen Einblick in die Welt des Extrembergsteigens. Ihr neuester Vortrag Seven Summits, ist eine spannende Expeditionen zu den höchsten Gipfeln der Kontinente - von der tiefen Stille der Antarktis in die Steinzeit nach Papua, durch Regenwälder, steile Nordwände und gewaltige Schneestürme, bis hinauf in die luftigen Höhen steiler Gipfelgrate.

Begleitet von spektakulären Bildern erzählt Helga Hengge nicht nur von physischen und emotionalen Grenzgängen, sondern auch von der großen Herausforderung, einem klaren Ziel, von Teamwork und Vertrauen, kleinen Schritten, Zwischencamps, Durchhaltevermögen, Mut, Willenskraft und Ausdauer, kritischer Selbsteinschätzung, von Motivation, die Flügel verleiht und dem Glauben an die innere Kraft.

Die Begeisterung und Freude, ihren Lebenstraum verwirklicht zu haben, machen ihre Vorträge und Präsentationen zu einem Erlebnis.

#### **Themen (Auswahl):**

- Seven Summits
- Nur der Himmel ist höher
- Herausforderungen meistern

#### **Veröffentlichungen (Auswahl):**

- Abenteuer Seven Summits, 2015
- Grenzerfahrungen in der Todeszone: Höhenbergsteigen hautnah erzählt, 2009
- Nur der Himmel ist höher: Mein Weg auf den Mount Everest, 2000