

INHALT

Vorwort	5
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan	8
Einführung	9
	Sicherungstechnik 43
Grundlagen	44
Anseilen 44	
Partnersicherung 44	
Zwischensicherungen 45	
Seiführung am Körper 45	
Abseilen 46	
Alpines Klettern	49
Seilkommandos 49	
Seilschaft in Aktion 50	
Grundprinzipien der Standplatzbereitung 51	
Grundsätze der Absicherung für den Seilzweiten 56	
Weitere führungstechnische Maßnahmen 57	
Gleichzeitiges Nachsichern von zwei Partnern 57	
Seiltransport 58	
Technisches Klettern	59
Doppelseiltechnik 59	
Seilzug 59	
Seilquergänge 60	
Klettern mit Tritthilfen 62	
Big-wall-Techniken 65	
Technisches Klettern mit selbstangebrachten Fixpunkten 65	
Nachstieg an Steigklemmen/Prusiken 65	
Aufziehen des Haul bags 67	
Sportklettern	68
Anseilen nur mit Hüftgurt 68	
Das taktische Sicherungskonzept 69	
Körpersicherung 69	
Sichern mit Abseilachter 70	
Blockieren der Sicherung 71	
Abbauen mit Ablassen 72	
Abbauen mit Abseilen 73	
Weiches Sichern 73	
Weiches Sichern vom Standplatz aus 74	
Selbstsicherung mit Steigklemmen 75	
Bewegungstechnik und Taktik 11	
Klettertechniken und Technikelemente	12
Stabil Weitertreten 13	
Weitere Bewegungsmuster 17	
Stabil Weitergreifen 24	
Stabilisieren der offenen Türe 28	
Klettern von Überhängen 31	
Abklettern 33	
Rasten 34	
Taktik beim klassischen Felsklettern	36
Überlegungen zur Tourenwahl 36	
Zeitliche Planung 36	
Ausrüstung 36	
Taktisches Verhalten beim Zustieg 37	
Vorbereitung am Einstieg 37	
Taktisches Verhalten während der Kletterei 38	
Stürzen beim Sportklettern	39
Risikoabschätzung 39	
Sturztechnik 39	
Taktik beim Sportklettern	40
Inspektion der Route 40	
Vorbereitung zum Klettern 40	
Bewegungsvorplanung 41	
Ausbouldern von Routen 41	

Theoretische Grundlagen 77

Spielformen des Felskletterns und Sportkletterns	78
Felsklettern 78	
Sportklettern 78	
Bouldern 79	
Technisches Klettern 79	
Wettkampfklettern 79	

Ethik des Felskletterns und Sportkletterns – Bewertungssysteme	79
Regeln zur Vergleichbarkeit von Kletterleistungen 79	
Regeln für das Erstbegehen von Kletterrouten 81	
Bewertungssysteme 81	

Ausrüstung für das Fels- und Sportklettern	81
Seile 82	
Schlingenmaterial 83	
Anseilgurte 83	
Kletterhelm 84	
Klemmkeile und Klemmgeräte 84	
Felshaken, Bohrhaken und Felshammer 85	
Karabiner 86	
Abseilachter 86	
Kletterschuh 87	
Kletterrucksack 88	
Zubehör 88	
Ausrüstung für das technische Klettern 88	

Alpine Gefahren und Wetter	90
Subjektive Gefahren 90	
Objektive Gefahren 91	

Rückzugsmethode, behelfsmäßige Bergrettung und Erste Hilfe	93
Rückzugsmethode 93	
Behelfsmäßige Bergrettung beim Fels- und Sportklettern 94	
Erste Hilfe und Maßnahmen am Unfallort 97	

Tourenplanung und Orientierung	99
Planung von Fels- und Sportklettertouren 99	
Orientierung in Fels- und Sportklettertouren 100	

Training	102
Faktoren der Leistungsfähigkeit beim Fels- und Sportklettern 102	
Trainingsgrundlagen 102	
Training der konditionellen Fähigkeiten 104	
Trainingssteuerung 109	

Umwelt- und Naturschutz 113

Umwelt- und Naturschutz in den Mittelgebirgen	114
Anreise 114	
Weg zu den Felsen 115	
Wandfuß/Einstieg 6	
Felswand 117	
Felskopf/Ausstieg 119	
Abstieg vom Felskopf 120	
Übernachtung 121	

Umwelt- und Naturschutz in den Alpen	122
Anreise 123	
Verhaltenstips für Kletterer 124	

Anhang	126
Adressen und Telefonnummern der alpinen Vereine 126	