

INHALT

Vorwort	5
Einführende Gedanken zum Alpin-Lehrplan	8
Einführung	9

Sicherungs- technik 43

Bewegungstechnik und Taktik 11

Klettertechniken und Technikelemente	12	Grundlagen	44
Stabil Weiterrreten 13		Anseilen 44	
Weitere Bewegungsmuster 17		Partnersicherung 44	
Stabil Weitergreifen 24		Zwischensicherungen 45	
Stabilisieren der offenen Türe 28		Seilführung am Körper 45	
Klettern von Überhängen 31		Abseilen 46	
Abklettern 33			
Rasten 34		Alpines Klettern	49
Taktik beim klassischen Felsklettern	36	Seilkommandos 49	
Überlegungen zur Tourenwahl 36		Seilschaft in Aktion 50	
Zeitliche Planung 36		Grundprinzipien der Standplatzbereitung 51	
Ausrüstung 36		Grundsätze der Absicherung für den	
Taktisches Verhalten beim Zustieg 37		Seilzweiten 56	
Vorbereitung am Einstieg 37		Weitere führungstechnische Maßnahmen 57	
Taktisches Verhalten während der		Gleichzeitiges Nachsichern von zwei	
Kletterei 38		Partnern 57	
Stürzen beim Sportklettern	39	Seiltransport 58	
Risikoabschätzung 39		Technisches Klettern	59
Sturztechnik 39		Doppelseiltechnik 59	
Taktik beim Sportklettern	40	Seilzug 59	
Inspektion der Route 40		Seilquergänge 60	
Vorbereitung zum Klettern 40		Klettern mit Tritthilfen 62	
Bewegungsvorplanung 41		Big-wall-Techniken 65	
Ausbouldern von Routen 41		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	

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
Kletterschuhe 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