

Gendern	12
Lehrmeinung	12
YouTube und Web	13
Demo-Videos	13

KLETTERN INDOOR**14**

Ausrüstung	16
Anseilknoten	22
Anseilen mit Hüftgurt	26
Toprope in Kletterhallen	28
Partnersicherung	31
Sicherungsgeräte bedienen	37
Autotuber	40
Dynamische Geräte	44
Hebelgeräte	48
Vorsteigen	55
Clippen	55
Vorstiege sichern	64
Gewichtsunterschiede	65
Bodennah sichern	76

Feedback-Kultur	80
Fehlerschwere-Modell	81
Bouldern	90
Ausrüstung	90
Boulder klettern	92
Spotten	94
Spotten draußen	100
Stürzen und Stürze sichern	104
Übungskonzepte	111
Weiterführende Aspekte	122

SPORTKLETTERN FELS**126**

Magnesia	129
Ausrüstung Sportklettern	130
Toprope am Fels	142
Umlenkung	142
Vorsteigen am Fels	150
Clippen am Fels	154
Körpersicherung vom Boden aus	167

Abbauen von Routen	172
Abbauen mit Ablassen	172
Abbauen mit Abseilen	182
Clean Klettern	190
Elbsandstein	208
Taktik	214
Stürzen am Fels	218

MEHRSEILLÄNGEN 226

Ausrüstung MSL	229
MSL Basics	236
Halbmastwurf	243
Seilschaftsformen	250
Nachsteiger sichern und fixieren	253
Standplatz	255
Zwei Fixpunkte	260
Weitere Standplatz-Methoden	265
MSL Vorsteigen	269
MSL Sichern	276
Körpersicherung am Stand	278
Sportklettern in MSL-Routen	279
MSL Ablassen, Abseilen	283
Ablassen	284
MSL Abseilen	289

GLETSCHER | EIS | MIXED 296

Ausrüstung	298
Sicherungen im Eis	302
Standplatz Eis	308
Gletscher	313
Spezielle Ausrüstung	313
Gletscherseilschaft	316
Verhalten am Gletscher	321
Sichern im Schnee	324

FÜHREN 330

Führen am Gletscher	332
Gleichzeitig rauf, Fels und Eis	338
Gestaffelt Klettern	343
Nachsichern	345
Klettersteig	347
Standplatz-Organisation	350
Rechts-Links-Ordnung	350
Restseil versorgen	351
Sicherungen einhängen	353

Quergangs-Manöver	356
Viererseilschaft	362
Fix- und Geländerseil	362
Führen im Abstieg	368
Ablassen	369

RETTEN

374

Behelfsmäßige Bergrettung	378
Ausrüstung	378
Blockieren der Sicherung	379
Umbau zum Ablassen	383
Seilverlängerung	384
Flaschenzug	387
Spaltenrettung	394
Mannschaftszug	395
Lose Rolle	397
Selbstrettung aus Spalte klassisch	400
Selbstrettung mit Geräten	402
Rückzug	407
Rettungstechnik	411
Lagern und Transport eines Verletzten	415

EXOTEN BIGWALL NEULAND

Haken, Cliffs und Ähnliches	
Techno-Klettern	
BigWall-Stil	
Bohrhaken setzen	
Sanierung und Erstbegehung	
Stil und Ethik	

STICHWORTVERZEICHNIS

LITERATUR | BILDNACHWEIS