

INHALT

Vorwort	8
Wegweiser durch dieses Buch	10
Danksagung.....	12
BOULDERN INDOOR	
1 Ausrüstung indoor.....	16
2 Boulderregeln.....	18
2.1 Start – Top	18
2.2 Richtig bouldern.....	20
2.3 Schwierigkeitsgrade	21
2.4 Rücksichtnahme.....	22
3 Sicherheit	24
3.1 Abklettern – Abspringen	24
3.2 Richtig fallen.....	25
3.3 Spotten.....	30
3.4 Tapen.....	31
4 Aufwärmen.....	33
5 Taktik.....	36
5.1 Vorbereitung.....	36
5.2 Nachbereitung	37
5.3 Projektieren	38
6 Technik.....	39
6.1 Tritttechnik	40
6.2 Grifftechnik	43
6.3 Körperschwerpunktverlagerung und Gleichgewicht	47
6.4 Langer Arm.....	48
6.5 Eindrehen.....	49
6.6 Frosch.....	50
6.7 Spreizen und Stützen	50
6.8 Platte.....	51
6.9 Gegendruck.....	52
6.10 Kompression	52
6.11 Dynos	53
6.12 Mantle	54

FELSENFEST

7 Arten von Boulderproblemen.....	56
7.1 Oldschool und Newschoolboulder	56
7.2 Überhang/Dach	57
7.3 Parcoursboulder.....	58
 BOULDERN OUTDOOR	
8 Ausrüstung und Sicherheit.....	62
8.1 Zusätzliche Ausrüstung.....	62
8.2 Richtig bouldern am Fels	64
8.3 Sicherheit am Fels.....	64
8.4 Spotten am Fels.....	65
8.5 Topos.....	66
8.6 Natur und Umwelt.....	67
 KLETTERN INDOOR – TOPROPE	
9 Ausrüstung und Sicherungstechnik	72
9.1 Ausrüstung Toprope.....	72
9.2 Einbinden in den Klettergurt.....	76
9.3 Partnersicherung.....	78
9.3.1 Sichern mit Autotuber.....	79
9.3.2 Sichern mit Halbautomat	81
9.4 Patnercheck.....	82
9.5 Seilkommmandos und Ablassen.....	83
9.6 Hintersicherung	85
9.7 Sicherung mit Zusatzgewicht.....	85
10 Klettertechnik	86
11 Richtig fallen.....	88
12 Trainingstipps.....	91
 KLETTERN INDOOR – VORSTIEG	
13 Ausrüstung und Sicherungstechnik Vorstieg.....	94
13.1 Ausrüstung Vorstieg.....	94
13.2 Einbinden in den Klettergurt zum Vorstieg	96
13.3 Partnersicherung Vorstieg.....	96
13.3.1 Vorstiegsichern mit Autotuber	98
13.3.2 Vorstiegsichern mit Halbautomat.....	98
13.4 Einsatz eines Vorschaltwiderstands.....	99
13.5 Clippen und Seilführung	100
13.6 Umlenken am Top.....	103
13.7 Stürzen.....	104

FELSKLETTERN

14 Ausrüstung und Sicherungstechnik Fels	110
14.1 Ausrüstung Fels	110
14.2 Sicherungstechnik Vorstieg Fels	115
14.2.1 Vorbereitungen zum Vorstieg im Fels	116
14.2.2 Clippen und Seilführung beim Vorstieg im Fels	118
14.2.3 Am Standplatz	120
14.2.4 Fädeln und Ablassen	121
15 Abseilen	123
15.1 Vorbereitungen und Umbau am Standplatz	123
15.2 Kurzprusiksicherung	126
15.3 Abseilen und Aushängen der Zwischensicherungen	128
16 Nachsichern und Abseilen im Team	130
16.1 Standplatzbau und Nachstieg	130
16.2 Seilschaft am Standplatz	133
16.3 Abseilen im Team	133
17 Rückzug und Abbau	134
18 Mehrseillängenrouten	136
18.1 Taktik – Routenauswahl und spezielle Vorbereitungen	136
18.2 Vorstieg, Standplatzbau und Nachsichern	138
18.3 Vorstiegsichern am Standplatz mit HMS	139
18.4 Vorstiegsichern am Standplatz mit Plate	140
18.5 Standplatzwechsel	140
18.6 Abseilen und Abstieg	141
19 Risiken, Fehlerquellen, Notfälle	145
19.1 Risikobewusstes Verhalten	145
19.2 Umgang mit Notfallsituationen	146
19.3 Blockieren der Sicherung	147
20 Klettertechnik Fels	148
21 Angst	149
22 Yoga fürs Klettern	152
Anhang	153
1 Schwierigkeitsbewertung	153
2 Über die Autoren	155
3 Glossar	156
4 Stichwortverzeichnis	164
5 Literaturverzeichnis	173
6 Bildnachweis	174