

# 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 Seilkommandos 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

<b>14 Ausrüstung und Sicherungstechnik Fels.....</b>	<b>110</b>
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
<b>15 Abseilen.....</b>	<b>123</b>
15.1 Vorbereitungen und Umbau am Standplatz.....	123
15.2 Kurzprusiksicherung.....	126
15.3 Abseilen und Aushängen der Zwischensicherungen.....	128
<b>16 Nachsichern und Abseilen im Team.....</b>	<b>130</b>
16.1 Standplatzbau und Nachstieg.....	130
16.2 Seilschaft am Standplatz.....	133
16.3 Abseilen im Team.....	133
<b>17 Rückzug und Abbau.....</b>	<b>134</b>
<b>18 Mehrseillängenrouten.....</b>	<b>136</b>
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
<b>19 Risiken, Fehlerquellen, Notfälle.....</b>	<b>145</b>
19.1 Risikobewusstes Verhalten.....	145
19.2 Umgang mit Notfallsituationen.....	146
19.3 Blockieren der Sicherung.....	147
<b>20 Klettertechnik Fels.....</b>	<b>148</b>
<b>21 Angst.....</b>	<b>149</b>
<b>22 Yoga fürs Klettern.....</b>	<b>152</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>153</b>
1 Schwierigkeitsbewertung.....	153
2 Über die Autoren.....	155
3 Glossar.....	156
4 Stichwortverzeichnis.....	164
5 Literaturverzeichnis.....	173
6 Bildnachweis.....	174