

Was Sie in diesem Buch finden

| | | | |
|---|-----------|---------------------------------------|-----------|
| Vorwort | 6 | Draußen sichern | 49 |
| Draußen ist anders | 7 | Standort und Selbstsicherung | 50 |
| | | Gewichtsfaktor und Sicherungsgerät | 54 |
| | | Bodennah sichern | 59 |
| Lebensraum Fels, Naturschutz | 11 | | |
| Sensible Naturinseln | 12 | Vorsteigen am Fels | 63 |
| Vereinbarungen zum naturverträglichen Klettern | 15 | Clippen | 64 |
| | | Sicherungen verbessern | 67 |
| | | Kontrolliert bewegen | 70 |
| Draußen klettern | 21 | | |
| Planung und Anreise | 22 | | |
| Aufenthalt im Gebiet | 25 | Umlenken, Fädeln, Abseilen | 73 |
| Geländebeurteilung | 28 | | |
| Routenbeurteilung | 31 | Umlenkung | 74 |
| Ausrüstung für draußen | 33 | Toprope | 75 |
| Partnercheck, Kommunikation | 46 | Fädeln | 77 |

| | | | |
|----------|----|---------------------------|-----|
| Abbauen | 79 | Weitere Aspekte | 117 |
| Abseilen | 81 | DAV-Kletterschein Outdoor | 118 |

Weiterführende Sicherungstechniken

| | |
|---|----|
| Klemmkeile und Cams | 90 |
| Reihenschaltung | 92 |
| Falltest, Sicherungs- und Sturztraining | 94 |

Klettertechnik draußen 103

| | |
|---|-----|
| Die Struktur der Kletterbewegung | 104 |
| Ökonomisches Bewegen bei Wandklettere | 105 |
| Ökonomisches Bewegen bei Plattenklettere | 110 |

Anhang

| | |
|-----------------------|-----|
| Literaturempfehlungen | 122 |
| Glossar | 122 |
| Bildnachweis | 123 |
| Stichwortverzeichnis | 124 |
| Felsklettern beim DAV | 126 |