

Was Sie in diesem Buch finden

Klettern heißt frei sein	7	Der Vorstieg	55
Von der Halle an den Fels – die Grundlagen	11	Was ist anders als beim Toprope?	56
Wo können Sie überall klettern?	12	Ausrüstung	58
Begehungsstile	13	Sicherung	60
Beeinflussende Faktoren	16	Taktik und Stürzen	69
Ihre Grundausrüstung	18	Oben angekommen	73
Gebrauch von Führern und Topo	23	Gefahren und typische Fehler beim Vorstieg	74
So bereiten Sie sich aufs Klettern vor	26	Wie komme ich wieder runter?	77
Klettern in der Halle	30	Abseilen und Ablassen	78
Klettern im Toprope	35	Fädeln	81
Ausrüstung, Einrichten und Einbinden	36	Abseilen	85
Sichern	40	Gefahren und typische Fehler	91
Seilkommandos	44		
Grundtechniken beim Klettern	45		
Zwischensicherungen	48		
Vorbereitung auf den Vorstieg	50		
Gefahren und typische Fehler	51		

Mehrseillängen-Routen und alpines Klettern 95

Wollen Sie hoch hinaus?	96
Ausrüstung	100
Einbinden	104
Seilkommandos	105
Standplatz	106
Vorsteigen und Abseilen	114

Wie werde ich besser? 119

Klettertechniken	120
Zwischensicherungen	131
Bouldern	139
Training und Kletterspiele	141

Was Sie sonst noch wissen sollten 151

Verhalten bei Unfällen und Problemen ...	152
Klettern mit Kindern	156
Alpine Gefahren und Probleme	159
Was heißt was?	165
Checklisten Kletterausrüstung	168
Checklisten fürs sonstige Material	170
Checklisten Klettern mit Kindern	171

Anhang

Interessante Bücher	172
Nützliche Adressen	172
Stichwortverzeichnis	173
Über den Autor	175