

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 Grundausstattung	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		
Klettern in der Halle	30		
Klettern im Toprope	35	Wie komme ich wieder runter?	77
Ausrüstung, Einrichten und Einbinden	36	Abseilen und Ablassen	78
Sichern	40	Fädeln	81
Seilkommandos	44	Abseilen	85
Grundtechniken beim Klettern	45	Gefahren und typische Fehler	91
Zwischensicherungen	48		
Vorbereitung auf den Vorstieg	50		
Gefahren und typische Fehler	51		

Mehrseillängen-Routen und alpines Klettern	95	Was Sie sonst noch wissen sollten	151
Wollen Sie hoch hinaus?	96	Verhalten bei Unfällen und Problemen	152
Ausrüstung	100	Klettern mit Kindern	156
Einbinden	104	Alpine Gefahren und Probleme	159
Seilkommmandos	105	Was heißt was?	165
Standplatz	106	Checklisten Kletterausrüstung	168
Vorsteigen und Abseilen	114	Checklisten fürs sonstige Material	170
Wie werde ich besser?	119	Checklisten Klettern mit Kindern	171
Klettertechniken	120		
Zwischensicherungen	131		
Bouldern	139		
Training und Kletterspiele	141		
		Anhang	
		Interessante Bücher	172
		Nützliche Adressen	172
		Stichwortverzeichnis	173
		Über den Autor	175