

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

6

1	Abklettern	Oder: Nicht nur alpinistische Form des Abstiegs	8
2	Ablegereife	Oder: Von Herstellergarantien und Blauäugigkeit	10
3	Abstieg	Oder: Abseilen oder Ablassen?	12
4	Alpenrallye	Oder: Klettersport ist Motorsport	14
5	»Alzheimer-on-Sight«	Oder: Vorstellen, erinnern, klettern	16
6	Arbeit	Oder: Was ist Geld ohne Zeit?	17
7	Aufwärmen	Oder: So wär's eigentlich richtig	19
8	Ballast	Oder: Travel light 'n' fast!	21
9	Bergrettung	Oder: Helfer in Bergnot, qualifiziertes Ehrenamt	23
10	Bewegungsanweisung	Oder: Warum Kletteranfänger Kehrbesen brauchen	25
11	Bewegungsvorstellung	Oder: Sortieren, filtern, bewerten	26
12	Bodennähe	Oder: To clip or not to clip?	28
13	Bohrhaken	Oder: Der Mord am Unmöglichen	30
14	Chalk	Oder: Vom Lügen- zum Kultpulver	32
15	Clipstick	Oder: Der noch größere Mord am mir Unmöglichen	33
16	Deo	Oder: Für Kletterer eine völlig unnötige Erfindung?	35
17	Doping	Oder: Von Amphetaminen bis zur (Sport-)Zigarette	36
18	Einbinden	Oder: Wie hältst du's mit dem Sicherungsring?	39
19	Eindrehen	Oder: Schulterdrehung statt dicker Bizeps	40
20	Eltern	Oder: ... haften für ihre Kinder	41
21	Entspannung	Oder: Ohne Atmung kein Durchstieg	43
22	Erfahrung	Oder: Sind alte Hasen auch immer erfahrene Hasen?	44
23	Flaschenzug	Oder: ... war gestern, Bodyhauling ist's heute	45
24	Fixpunkt	Oder: Was müssen Zwischensicherungen und Standplätze halten?	46

25	Fixpunktsicherung	Oder: Warum das Sicherungsgerät an die Wand gehört	47
26	Fledermaus	Oder: Am liebsten geräuchert	48
27	Geländeformen	Oder: Des einen Leid, des anderen Freud'	50
28	Gewichtsunterschied	Oder: Drum prüfe, wer sich (zusammen-)bindet	52
29	Grounderalarm	Oder: Eine fatale Kombination	53
30	Gurtordnung	Oder: Das, was wo wie am Klettergurt hängt	54
31	Halteformen	Oder: Form- und Kraftschluss an den Griffen	55
32	Haut	Oder: Ein Besuch im »Hautlabor«	58
33	Heelhook	Oder: Hakl'n fürs Entlasten	59
34	Heiraten	Oder: Beste Aussichten auf ein abruptes Karriereende	60
35	Hüfthoch	Oder: Warum hüfthohes Seilklippen Vorteile bringen kann	61
36	Innere Sicherheit	Oder: Keine Politik, aber eine Frage der Haltung	63
37	Jam	Oder: Wie die Hände bestens in den Rissen klemmen	64
38	Kaffee	Oder: Integraler Bestandteil des Klettersports	66
39	Kampfgeschrei	Oder: Alles Prana?	68
40	Karabinerküche	Oder: Was täten wir ohne die metallenen Schnappringe?	69
41	Kinder	Oder: Gemeinsam unterwegs?	72
42	Kommandos	Oder: Kommunikation ist alles	73
43	Köpferlschlinge	Oder: Auf den Winkel kommt es an	75
44	Körperriss	Oder: Eng, anstrengend und voller Rätsel	76
45	Körpersicherung	Oder: Wann man das Sicherungsgerät am Klettergurt einhängt	77
46	Kopfkinno	Oder: Angst fressen Seele auf	78
47	Kraft sparen	Oder: Vom Pullen zum Ansaugen	82
48	Laktat	Oder: Sind wir nicht alle ein bisschen Popeye?	83
49	Landung	Oder: Der Sichernde verlinkt Pendellänge und Anprall	85
50	Lehrmeinung	Oder: Das, was mir mein Kursleiter beibringt	87

51	Materialermüdung	Oder: Wenige Fäden, schnelles Durchscheuern	88
52	Mariazeller	Oder: Wenn für Yoga keine Zeit ist	89
53	Metal on metal	Oder: Andere Länder, andere Sitten	90
54	Mobile Sicherungen	Oder: Gut gesichert – auch ohne Bohrhaken	91
55	Nagelknipser	Oder: Wie eng sind deine Kletterschuhe?	93
56	Nachziehsack	Oder: So macht Mehrseillängensport Spaß	95
57	Nähmaschine	Oder: Pfaff oder Singer?	96
58	Normalhaken	Oder: Ein gepflegter Anachronismus?	97
59	Olympiasieger	Oder: Wer ist der beste Kletterer?	99
60	Ortsfrage	Oder: Wohin mit dem Sichernden am Wandfuß?	102
61	Pumpprise	Oder: Wenn das Menschenmögliche sich nicht an Regeln hält	103
62	Regeln	Oder: Es gilt die Felsverkehrsordnung	105
63	Relativkraft	Oder: Salatblatt und Reiswaffel	106
64	Ressourcen	Oder: Vom Scheitern trotz Bärenkräften	108
65	Rests	Oder: Wer rastet, der rüstet (sich)	110
66	Ringbandriss	Oder: Stellst'n, dann hältst'n?	111
67	Risiko	Oder: Des passt scho ...	112
68	Rock 'n' Roll	Oder: Ohne Mucke läuft nichts	113
69	Rotpunktklettern	Oder: Kurt Albert – ein Erbschleicher?	114
70	Routenbewertung	Oder: Herzblutdiskussionen im Kletterrudel	115
71	Routentaktik	Oder: Überslagen klettern oder Blöcke bilden?	117
72	Schädel-Hirn-Trauma	Oder: Helm oder Mütze?	118
73	Schulterluxation	Oder: Schildkröte vs. Schwanenhals	120
74	Seil	Oder: Zwischen Hanf und Polyamid	122
75	Seilreibung	Oder: Licht und Schatten in der Sicherungskette	128
76	Seilriss	Oder: Wenn das Udenkbare doch passiert	129
77	Sicherungsbedarf	Oder: Wenn ohne Eigensicherung nichts mehr geht	134

78	Sicherungsgerät	Oder: Don't play belay!	136
79	Simultanklettern	Oder: Wenn Nachstieg doppelt fordert	140
80	Skyhook	Oder: Geschenk des Himmels im steilen Gemäuer	142
81	Socken und Kletterschuhe	Oder: »Happy feet« contra Buttersäure	143
82	Sonnenbrille & Co.	Oder: Because style matters	147
83	Spotten	Oder: Platsch, das war sein letztes Wort ...	148
84	Sprünge	Oder: Augenblicke der Schwerelosigkeit	150
85	Standardbewegung	Oder: Drüber und rauf!	153
86	Standplatz	Oder: Der Hafen im Felsenmeer	157
87	Steinschlag	Oder: Schädeldecken-Roulette am Wandfuß?	159
88	Taktik	Oder: Richtiges Tempo für den Durchstieg	160
89	Thera-Band	Oder: Je oller, desto doller?	161
90	Turmbau	Oder: Über Steigbäume und Baustellen	165
91	Toehook	Oder: Was dem einen die Ferse, sind dem anderen die Zehen	168
92	Training	Oder: Viele reden darüber ...	170
93	Tür zu!	Oder: Weniger Drehmomente dank cleverer Fußwahl	174
94	Unfall	Oder: Was passiert, wenn's passiert ...	175
95	Unverwundbarkeit	Oder: Über das Balzverhalten hormongeschwängelter Männer	176
96	Verantwortung	Oder: Kinder sichern Kinder?	177
97	Verhauer	Oder: Wo ein Haken, da ein Weg?	179
98	Verzicht	Oder: Mehr Konsum oder Mut zur Umkehr?	181
99	Vieraugenprinzip	Oder: Partnercheck statt Partner weg	182
100	Yoga	Oder: Der kleine Unterschied	185
101	Zwergentod	Oder: »It goes, boys ...«	187
	Register		188
	Impressum		192