

# 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 Kehrsägen 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

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

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

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