

Klettern heißt frei sein	7	Der Vorstieg	55
Von der Halle an den Fels – die Grundlagen	11		
Wo können Sie überall klettern?	12	Was ist anders als beim Toprope?	56
Begehungsstile	13	Ausrüstung	58
Beeinflussende Faktoren	16	Sicherung	60
Ihre Grundausstattung	18	Taktik und Stürzen	69
Gebrauch von Führern und Topo	23	Oben angekommen	73
So bereiten Sie sich aufs Klettern vor	26	Gefahren und typische Fehler beim Vorstieg	74
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
Seilkommmandos	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	Anhang	
Bouldern	139	Interessante Bücher	172
Training und Kletterspiele	141	Nützliche Adressen	172
		Stichwortverzeichnis	173
		Über den Autor	175