

Klettern heißt frei sein 7

Von der Halle an den Fels – die Grundlagen 11

Wo können Sie überall klettern? 12

Begehungsstile 13

Beeinflussende Faktoren 16

Ihre Grundausrüstung 18

Gebrauch von Führern und Topo 23

So bereiten Sie sich aufs Klettern vor 26

Klettern in der Halle 30

Klettern im Toprope 35

Ausrüstung, Einrichten und Einbinden. 36

Sichern 40

Seilkommandos 44

Grundtechniken beim Klettern 45

Zwischensicherungen 48

Vorbereitung auf den Vorstieg 50

Gefahren und typische Fehler 51

Der Vorstieg 55

Was ist anders als beim Toprope? 56

Ausrüstung 58

Sicherung 60

Taktik und Stürzen 69

Oben angekommen 73

Gefahren und typische Fehler
beim Vorstieg 74

Wie komme ich wieder runter? 77

Abseilen und Ablassen 78

Fädeln 81

Abseilen 85

Gefahren und typische Fehler 91

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