

Michael Hoffmann

Sportklettern

Technik - Taktik - Sicherung

ISBN 3-926807-88-1

2004/4102

Inhalt

HESSISCHE LANDES- UND
HOCHSCHULBIBLIOTHEK
DARMSTADT

6 Einleitung

35 Know-How für Vorstiege

Einhängen von
Zwischensicherungen 35

Seilführung 38

Klemmkeile legen 41

Fixpunkte beurteilen 44

8 Basiswissen für Einsteiger

10 Ausrüstung

Seil 10

Hüftgurt 12

Brustgurt und Helm 13

Kletterschuhe 14

Verschußkarabiner und
Bandschlingen 16

48 Sichern

Sichern vom Boden aus 50

Standplatzbau 55

Sichern vom Standplatz aus 60

Nachsichern am Ausstieg 62

17 Anseilen

20 Toprope Sichern

26 Grundregeln der Klettertechnik

64 Runterkommen

Abseilen 64

Ablassen und Abbauen 66

28 Grundwissen für Vorstiege

29 Ausrüstung

Karabiner 29

Expresßschlingen 30

Reepschnüre 31

Abseilachter 33

Klemmkeile 33

69 Grundtechniken des Kletterns

Aufwärmen 72

Grifftechnik 74

Tritt-Technik 76

Stemmen 80

Spreizen und Stützen 81

Piaztechnik 82

Kontrolle des

Körperschwerpunktes 84

Froschtechnik 85

Stabil Weitertreten 87

Problem der »offenen Tür« 88

90 Führerliteratur und Bewertung

92 Vorsteigen an der Leistungsgrenze

93 Spezielle Ausrüstung

- Klemmgeräte mit Spiralsegmenten 94
- Klemmgeräte mit gegenläufigen Keilen 97
- Magnesia 98

101 Spezielle Einhängetechniken

- Clippen mit vorbereiteter Exe 101
- Clippen einzelner Karabiner 103
- Clippen mit vorbereiteter langer Schlinge 104
- Doppelseiltechnik 104

106 Der kontrollierte Sturz

- Anseilen mit Hüftgurt 107
- Sturztechnik 109
- Risikoabschätzung 114
- Halten von Stürzen 116

123 Alles unter Kontrolle

- Blockieren der Sicherung 123
- Aufstieg frei hängend am Seil 125
- Seilverlängerung 127
- Tipps zum Abbauen 128

131 Spezielle Klettertechniken

- Klettern von Überhängen 131
- Klettern von Dächern 134
- Rissklettern 136
- Durchstütztechniken 140
- Dynamisches Klettern 142
- Rastpositionen 147

150 Begehungsstile

- OnSight und Flash 151
- Rotpunkt 152
- Rotkreis 153
- Toprope und Ausbouldern 156
- Bouldern 158

160 Taktik

- OnSight Taktik 163
- Flash Taktik 168
- Rotpunkt Taktik 169

172 Spezielles Know-How

- Selbstsicherung mit Steigklemme 172
- Nachsichern von zwei Personen 174
- Karabinerbremsen 175
- Schraubköpfe und Knotenschlingen 176
- Haken und Bohrhaken 179
- Bohrhakensysteme 181
- Standplätze und Umlenkungen 186

188 Leistung und Motivation

192 Register