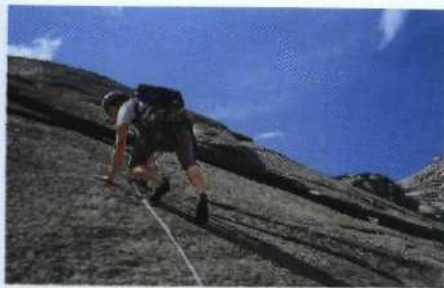


2951940

Georg Sojer

# Klettern alpin

Bruckmann Basic



BRUCKMANN

796.52

- 5 Basic Klettern – Alles hat zwei Seiten

## Der »kleine Unterschied«

---

- 7 Aller Anfang ist leicht  
*Klettergarten 7 – Alpine Kletterrouten 7*
- 8 Natur ist nicht genormt  
*Kraftaufwand 9 – Klettertechnik 9 – Übersichtlichkeit 10*
- 11 Mut kann man nicht kaufen  
*No risc no fun? 12 – Die Absicherung 13 – Luft unterm Arsch 13 – Das Umfeld 13*

## Klettern von Kopf bis Fuß

---

- 15 Physische und psychische Voraussetzungen  
*»Angst essen Seele auf...«: Die Psyche 15 – Kondition und Ausdauer 15*
- 16 Gehtechnik  
*Gehtempo 16 – Gehen im weglosen Gelände 16*
- 21 Klettertechnik  
*Fels ist nicht gleich Fels 21 – Klettertechnik: Grundregeln 21 – Spezielle Klettertechniken 23 – Bewegungsrepertoire 31*

## Schwer zu tragen ...

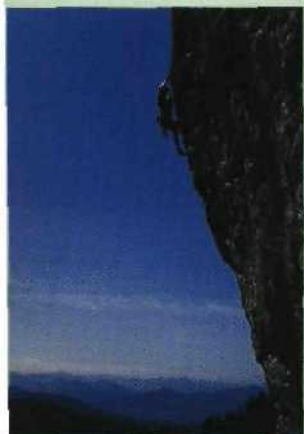
---

- 33 Ausrüstung  
*Kletterausrüstung 33 – Zusätzliche Ausrüstung 39*

## Mit Seil und Haken ...

---

- 41 Sicherungstheorie  
*Belastung der Sicherungskette bei Stürzen 41 – Fangstoßkraft und Sturzfaktor 41*
- 43 Anseilen
- 45 Partnersicherung und Standplatzbau  
*Sicherungsgeräte 45 – Sichern in der Halle und im Klettergarten 46 – Sichern in Mehrseillängenrouten 47 – Seilkommandos 52*





- 54 Zwischensicherungen  
*Expressen einhängen 54 – Strategische Zwischensicherungen 55 – Die Seilführung 56*
- 58 Fixpunkte im Fels  
*Natürliche Fixpunkte 58 – Künstliche Fixpunkte 61*
- 66 Abseilen  
*Ablassen im Klettergarten 66 – Abseilen in alpinem Gelände 67*

## Raus geht's ...

---

- 71 Tourenplanung  
*Routenwahl 71 – Orientierung 75*
- 76 Alpine Gefahren und Wetter  
*Subjektive Gefahren 76 – Objektive Gefahren 76*
- 79 Der Notfall  
*Die Unfallmeldung 79 – Das alpine Notsignal 79*

## Tourenvorschläge

---

- 81 Höllental/Vordere Stadelwand  
*Peterpfad (4+)*
- 83 Tennengebirge/Fieberhörner  
*Fun in the Sun (4+/A0 oder 6/6+)*
- 87 Blaueis/Schärtenspitze  
*Logic Line (5–)*
- 88 Wilder Kaiser/Kleine Halt  
*Klettergeheimnis (4+)*
- 91 Grimselpass  
*Aqualinea (5+/A0 oder 6)*



## Anhang

---

*Abkürzungsverzeichnis 94 – Register – Alles von A bis Z 95 – Der Autor 96 – Impressum 96*