

Klettern & Bouldern

Kletter- und Sicherungstechnik für Einsteiger



STEFAN
WINTER

Was Sie in diesem Buch finden

Faszination Klettern	6	Boulderarten	89
Zum Einstieg	9	Klettertechnik	90
Freiklettern	10	Klettern lernen	123
Toprope und Vorstieg	17	Bewegungstaktik	125
Ausrüstung	18	Sportklettersteige	127
Anseilen	29	Die Hardware – das Klettersteigset	128
Toprope-Klettern	34	Sichern & Führen	130
Vorstieg	43	Hintergrund zu Klettersteigstürzen von leichtgewichtigen Personen	133
Von der Halle an den Fels	53	Belastungen und Gefahren	134
Im Klettergarten	54	Grundgedanke	134
Naturschutz	76	Aktion »Sicher klettern«	136
Bouldern	79	Künstliche Kletteranlagen	138
Ausrüstung	80	Nützliche Adressen	139
Aufwärmen	83	Stichwortverzeichnis/Empfehlenswerte Literatur	141
Sicherheit	87	Über den Autor/Impressum	142