

A photograph of a person climbing a rock face. The climber is in the upper left, wearing a dark shirt and shorts, with a yellow rope attached to their harness. The rope runs diagonally across the frame, ending in a blue carabiner hook that is clipped into a crack in the rock. The background is a blurred rock wall with some greenery.

OLAF PERWITZSCHKY

Klettern

Das Standardwerk



Was Sie in diesem Buch finden

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

