

Inhalt

Über den Autor	10
Vorwort	11
Umwelt- und Naturschutz	13
Material und Ausrüstung	14
Normen für Kletterausrüstung	15
Klettergurt	16
Kletterschuhe	18
Karabiner	23
Sicherungsgeräte	27
Expressschlingen	29
Kletterseil	34
Kletterhelm	40
Klemmgeräte und Klemmkeile	42
Bandschlingen und Reepschnüre	46
Abseilgeräte	49
Chalk	51
Sicherungstechnik Sportklettern	53
Theoretische Grundlagen	54
Von der Halle an den Fels	55
Anseilen und Knotentechnik	58
Bedienung der Sicherungsgeräte	68
HMS	69
Achter, Tube	71
Smart	73
Click Up	73
Grigri	74
Weitere Halbautomaten	76
Topropeklettern	76
Vorstiegsklettern	82
Dynamisches Sichern und Seilgeben	84
Seilführung	86
Klipptechnik	87
Sturztechnik	92
Umbauen und Abbauen	96

Sicherungstechnik in Mehrseillängen-Routen	100
Seilkommandos	101
Zwischensicherungen	102
Standplatzbau und Partnersicherung	108
Sichern des Vorsteigers vom Standplatz aus	114
Quergänge	115
Dreierseilschaft	117
Abseilen, Rückzug und Ablassen	119
Sicherheit und Taktik in Mehrseillängen-Routen	127
Klettertechnik	135
Allgemeine Klettertechniken	136
Kletterphasen	138
Statisches Klettern	139
Dynamisches Klettern	140
Frontales Klettern und Diagonalisieren	144
Seitliches Klettern und Eindrehen	145
Knie anlegen und Froschtechnik	147
Stabilisieren der Offenen Tür	148
Ägypter	149
Piaztechnik	150
Stemmtechnik	151
Reibungstechnik	152
Stützen und Spreizen	154
Schulterzüge	155
Durchtauchen	156
Durchstützen	157
Eingependelte Position	158
Rastpunkte	159
Klimmzug	162
Hangeln	163
Figure of Four	163

Greiftechniken	164
Flach	167
Hängend	167
Halb aufgestellt	167
Aufgestellt	168
Spitz aufgestellt	168
Zangen	168
Unter- und Seitgriffe	169
Handwechsel	169
Kreuzzug	170
Rissklettern und Klemmtechniken	170
Nachfassen	175
Verletzungsprophylaxe und Schonhaltungen	176
Tritttechniken	181
Lage des Körperschwerpunktes	183
Frontales Antreten	184
Seitliches Antreten	184
Hohes Antreten	185
Beine scheren	186
Fußwechsel	186
Hooken	187
Ziehen mit dem Fuß und Aufrollen	188
Reibungstritte	189
Klemmtechnik	189
Schlusswort	194
Literaturverzeichnis	195
Index	201