

---

# INHALT

---

<b>Vorwort von Reinhold Messner</b>	<b>7</b>	
<b>Spielform Sportklettern</b>	<b>9</b>	<b>1</b>
<b>Klettertechnik: Wandklettern</b>	<b>25</b>	<b>2</b>
<b>Klettertechnik: Rißklettern</b>	<b>43</b>	<b>3</b>
<b>Seile, Haken, Sicherungen: die Sicherungskette</b>	<b>65</b>	<b>4</b>
<b>Die Seilschaft unterwegs</b>	<b>105</b>	<b>5</b>
<b>Der Abstieg</b>	<b>137</b>	<b>6</b>
<b>Klettertraining</b>	<b>157</b>	<b>7</b>
<b>Mit dem Klettern beginnen – das Klettern überleben</b>	<b>167</b>	<b>8</b>
<b>Anhang</b>	<b>177</b>	<b>9</b>