

# Inhalt

Vorwort

von Stefan Glowacz, Extrem-Kletterer ..... 4

Einführung – auf geht’s! ..... 8

Warum Klettern Spaß macht –

und noch mehr ..... 9

Mit Seil an der Kunstwand ..... 16

Ausrüstung ..... 17

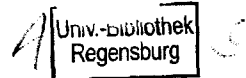
*Ob in der Halle oder  
im Freien – Sicherheit  
ist beim Klettern oberstes  
Gebot.*

Toprope-Klettern und -Sichern ..... 20

Vorsteigen an der Kunstwand ..... 27

Nur fliegen ist schöner – Stürze ..... 33

Mit Seil am Fels ..... 38



*Je mehr »Moves« man  
beherrscht, desto sicherer  
fühlt man sich – und  
desto mehr Spaß macht  
das Klettern.*

Der Fels ruft ..... 39

Routen und Sicherungen einschätzen ..... 41

Rauf kommen – egal wie! ..... 45

Selbst Sicherungen legen ..... 48

Abbauen und Abseilen vorbereiten ..... 50

Abseilen ..... 55

Ohne Seil – Bouldern ..... 60

Ausrüstung ..... 61

Sicherheit ..... 63

Bouldern – ein Spiel mit Regeln ..... 66

Sicherheit und Kletterschein .....	72
Sicherheitschecks und Backups .....	74
Mehr Sicherheit mit dem DAV-Kletterschein .....	77
Mit Kindern an der Wand .....	80
Kinder am Wandfuß .....	81
Kinder in der Wand .....	83
Besser werden – Klettertraining .....	86
Training in den Anfangsjahren .....	87
Taktik – Schach der Wand .....	94
Gesund klettern .....	95
Über die magische Grenze .....	97
Trainingstipps für Frauen, Kinder und Senioren .....	98
Tipps & Infos .....	102
Klettergebiete .....	103
Naturschutz und Ehrenkodex .....	108
Literatur & Dank .....	110
Register .....	111
Impressum & Bildnachweis .....	112

*Klettern ist ein Sport für die ganze Familie, an dem auch die Kleinen schon großen Spaß haben.*

*Entdecken Sie spektakuläre Kletterfelsen wie das »Kamel« im Ith.*