

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

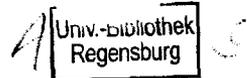
*Ob in der Halle oder
im Freien – Sicherheit
ist beim Klettern oberstes
Gebot.*

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.