

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	6
Herausforderung Klettersteig	9
Ein sportliches Naturerlebnis	10
Historie	13
Einteilung & Schwierigkeitsgrade	16
Sich ausrüsten & Touren planen	29
Die Hardware – das Klettersteigset	30
Hintergrund zu Klettersteigstürzen von leichtgewichtigen Personen	34
Die Software – Schuhe & Co	41
Tourenplanung & Taktik	44
Alles gut im Griff – vom Zustieg bis zum Abstieg	53
Zusteigen	54
Anseilen & Einsteigen	58
Sichern & Führen	64

Tipps für Familien	71
Klettertechnik	77
Absteigen	88
Technik & Tipps	91
Seilaufbauten	92
Stahl & Eisen	94
Gut vorbereitet für alle Fälle	99
Gewitter	100
Erste Hilfe	103
Fit sein & trainieren	107
Fit durchs ganze Jahr!	114
Klettersteig-Highlights	115
Nützliche Adressen	121
Stichwortverzeichnis	122
Literatur/Über den Autor	125