

Thomas Strobl · Martin Zeller

Freeclimbing

Technik und Training
Mit Spezialtips für künstliche Kletterwände



791.52



Inhalt

Zum Einstieg 6

Ethik und Geschichte 8

Umweltschutz 15

Ausrüstung 19

Kletterschuhe 20

Anseilgurte 22

Helm 24

Seile 25

Schlingen 29

Reepschnüre 31

Karabiner 31

Klemmkeile 34

Klemmgeräte 35

Haken 36

Abseilachter 37

Steigklemmen 38

Magnesia 38

Kleidung 40

Klettertechnik 43

Grundsätzliches 43

Griffe 44

Tritte 48

Grundstellung 49

Steigtechnik 50

Reibungstechnik 56

Piaztechnik 57

Rißtechnik 57

Stemmtechnik 60

Verschneidungstechnik 62

Besondere Klettertechniken 63

Dynamisches Klettern 65

Abklettern 66

Sturztechnik 66

Sicherungstechnik 68

- Knoten 68
- Anseilmethoden 72
- Fixpunkte 73
- Selbstsicherung 80
- Partnersicherung 80
- Stand 83
- Zwischensicherungen 87
- Sicherungsablauf 90
- Abseilen 96
- Toprope 99
- Selbstsicherung und Aufstieg am fixen Seil 100

Training 103

- Anforderungsprofil 104
- Aufwärmen 106
- Beweglichkeitstraining 107
- Techniktraining 111
- Schnellkrafttraining 112
- Maximalkrafttraining 113
- Kraftausdauertraining 117
- Ausdauertraining 118
- Mentales 119
- Saisonplanung 120
- Ernährung 121

Taktisches Verhalten 122

- Vorbereitung 122
- Durchführung 124

Risiken 128

- Unfälle 128
- Überlastungsschäden 129

Spielarten 131

- Bouldern 131
- Buildering 131
- Sportklettern 133
- Alpines Freiklettern 135
- Indoorclimbing 135
- Wettkampfklettern 136

Künstliche Kletterwände 137

- Bauanleitung für eine Übungswand 141
- Trainingsgestaltung 148

Register 150

