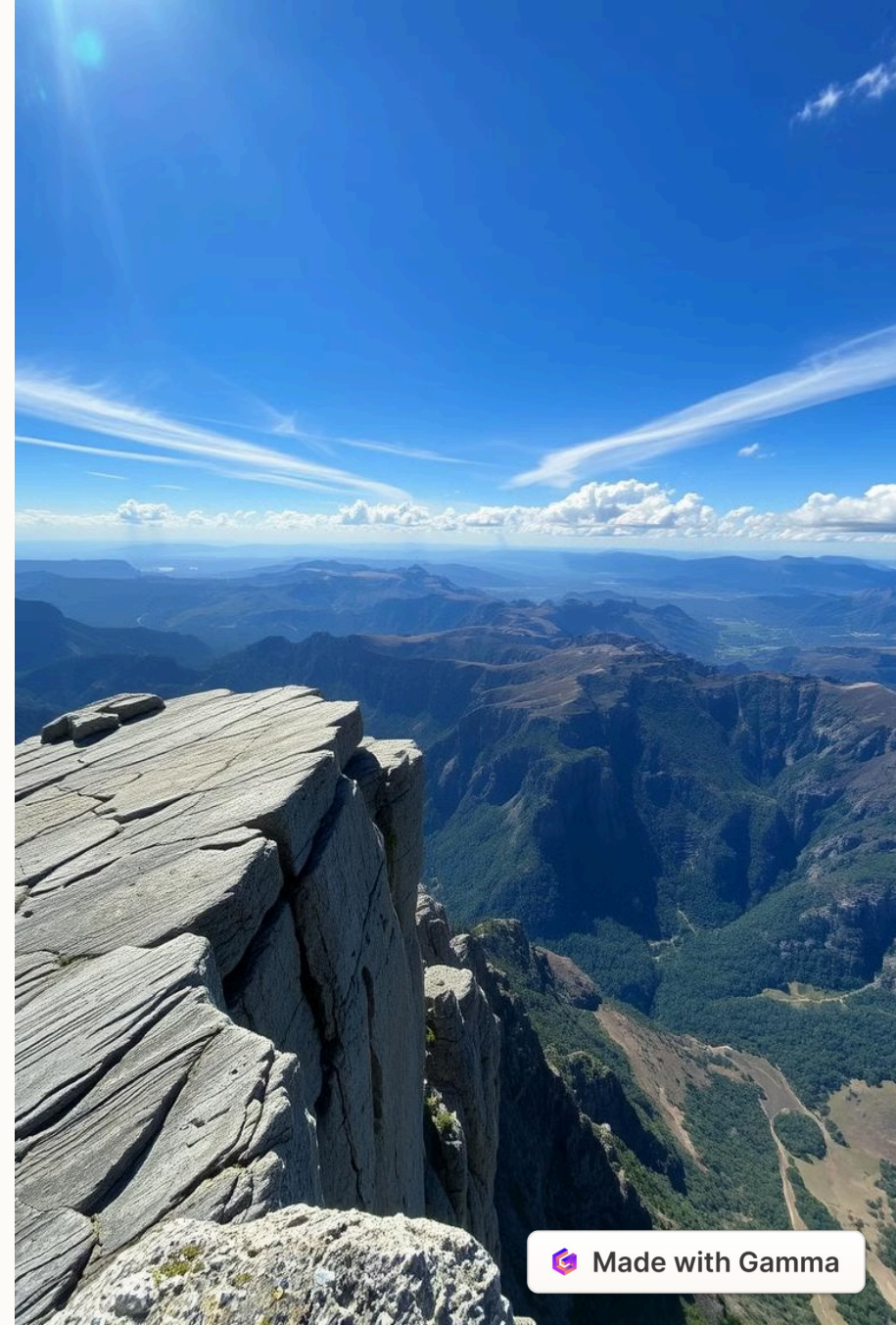


Die Faszination des Kletterns

Klettern ist eine vielseitige Sportart mit vielen Facetten.



Verschiedene Kletterarten

Bouldern

Klettern in niedriger Höhe ohne Seil.

Sportklettern

Toprope (Seil ist schon eingehängt)

Vorstieg (Seil muss vom Kletterer eingehängt werden)

Klettern an vorgegebenen Routen mit Sicherungsseil.

Alpinklettern

Klettern in den Bergen, oft mit Mehrseillängenrouten.

Free Solo

Klettern ohne Seil auch in sehr großen Höhen



Ausrüstung für sicheres Klettern

- 1 Klettergurt**
Grundsätzliche Sicherung
- 2 Karabiner**
Zum Verbinden von Seil und Gurt.
- 3 Seil**
Für Sicherheit und Abseilen.
- 4 Schuhe**
Guter Grip am Fels.
- 5 Sicherungsgerät**
Absicherung des Kletterers.
- 6 Chalk**
Für besseren Halt an den Griffen.
- 7 Exen/Friends/Klemmkeile**
Fürs selbst Absichern im Vorstieg, oder wenn keine Sicherungen vorhanden sind.
- 8 Helm**
Kopfschutz am Fels

Klettertechniken

1

Griffe

Mit den Händen festhalten.

2

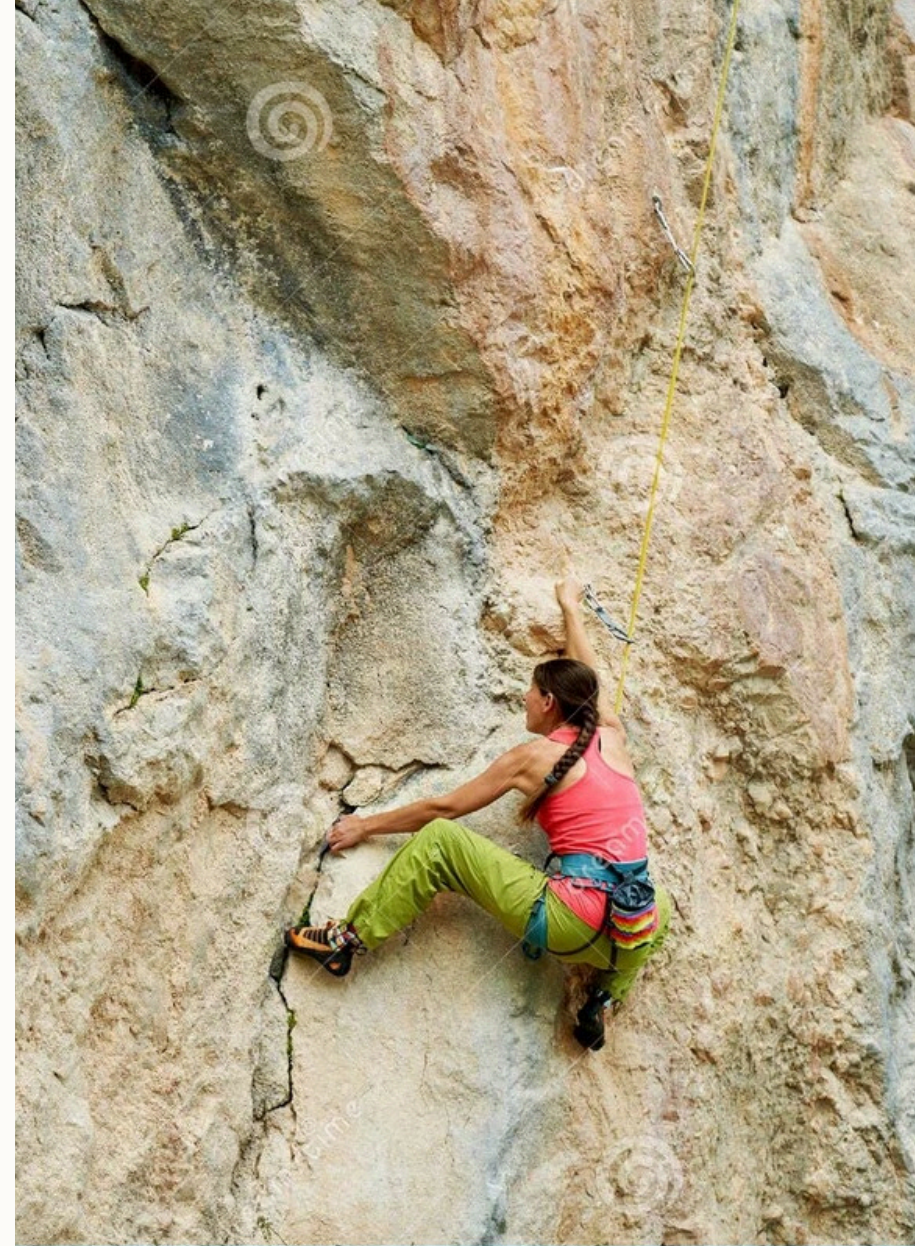
Tritte

Mit den Füßen Halt finden.

3

Körperposition

Balance und Stabilität.





Kletterrouten

Schwierigkeitsgrade

(meist in Zahlen oder in Farben angegeben)

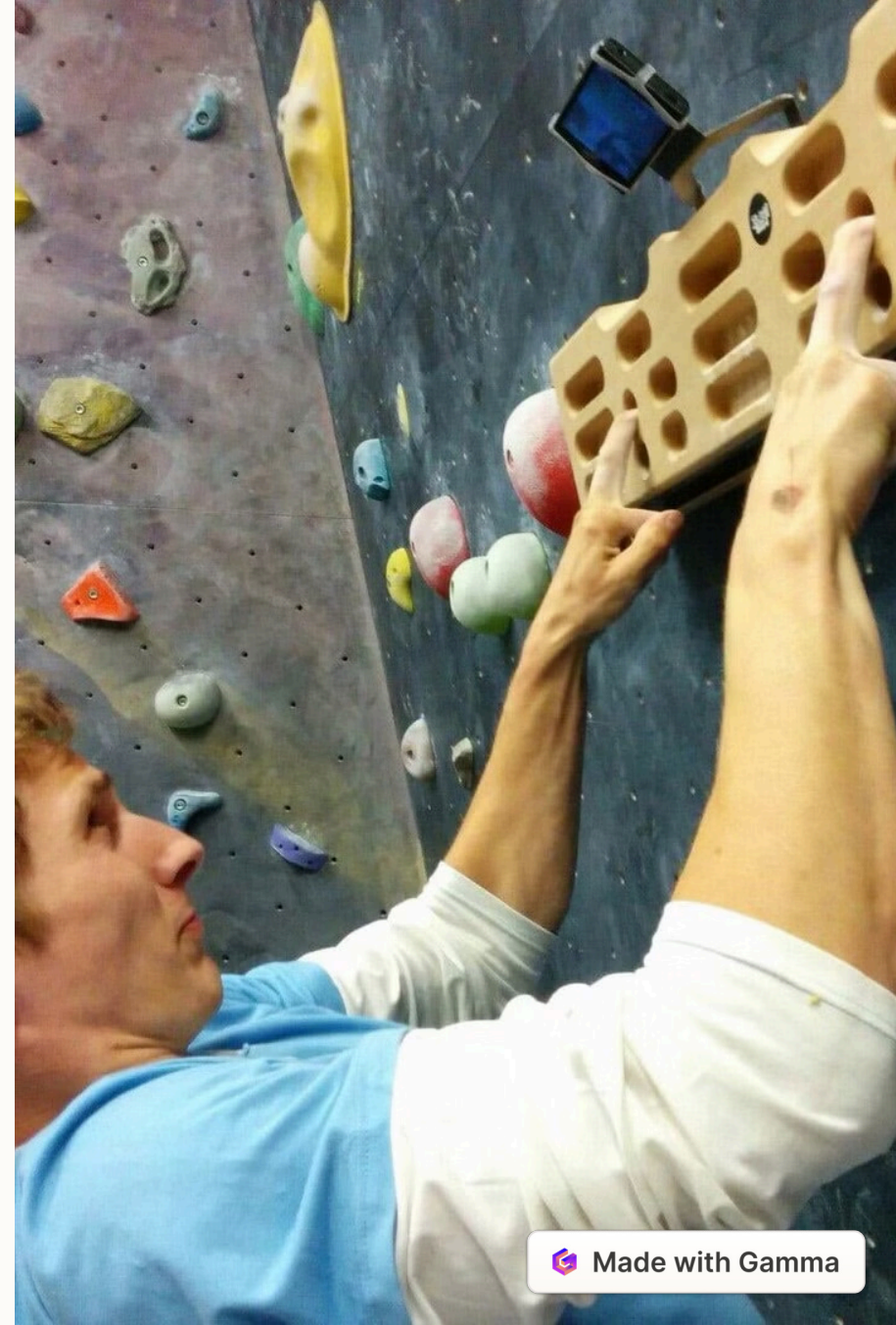
Von leicht bis extrem schwer

Bewertungssysteme

Verschiedene Systeme je nach Land.

Klettertraining

- 1 Kraft
- 2 Ausdauer
- 3 Beweglichkeit
- 4 Koordination



Kletterberühmtheiten



Adam Ondra

Erster Bezwingen der Route Silence.



Angela Eiter

Erste Frau, die eine 9b-Route kletterte.



Alex Honnold

Bester Free Solo Kletterer.



Schlussfolgerung

Klettern ist eine anspruchsvolle und lohnende Sportart, bei der fast alle Muskeln einen Nutzen haben.