

**BOULDERN  
& KLETTERN**  
IN DER HALLE UND AM FELS



SARAH BURMESTER

# BOULDERN & KLETTERN

IN DER HALLE UND AM FELS

RICHTIG AUSRÜSTEN  
OPTIMAL BEWEGEN  
KORREKT SICHERN

südwest

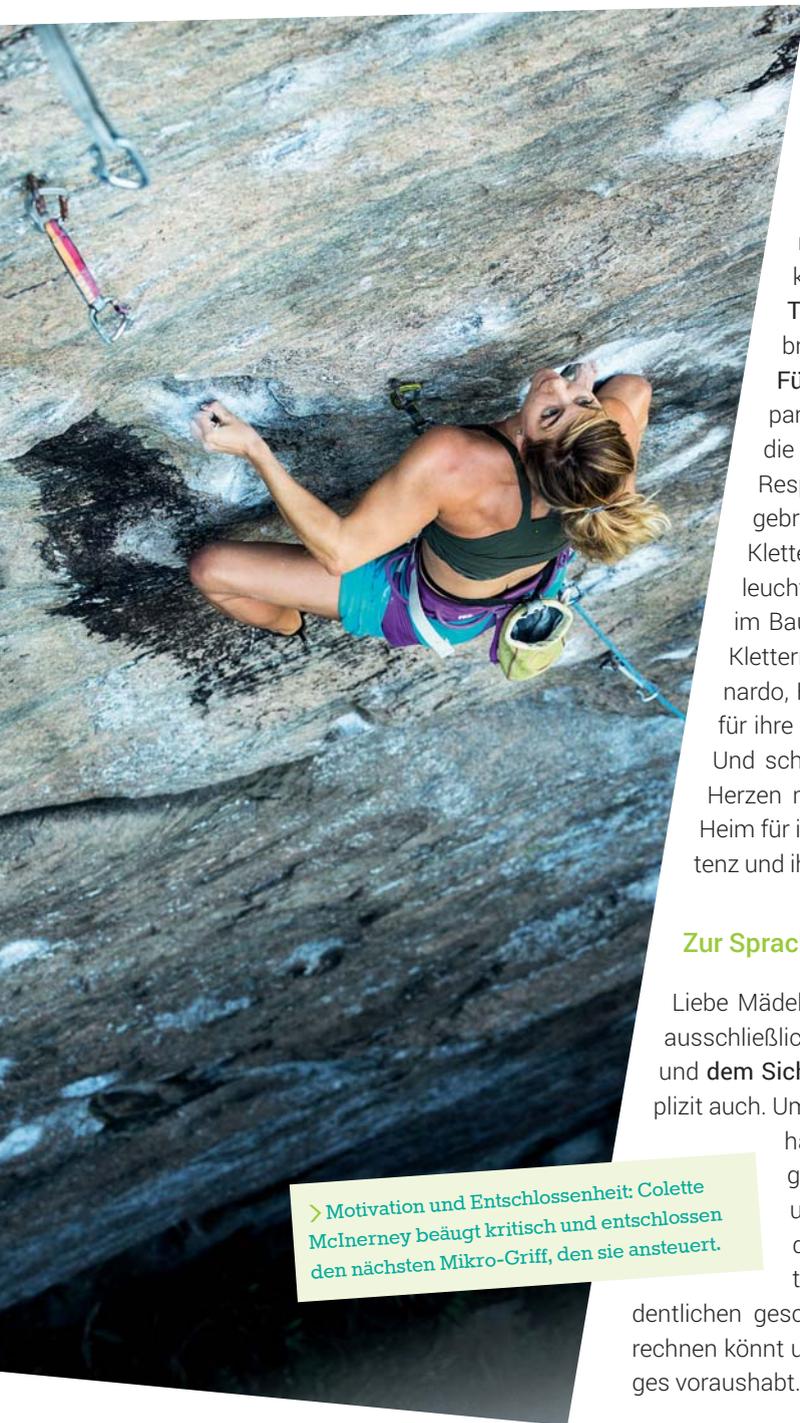
# INHALT



Widmung & Dank	6
<b>Ein Wort vorweg</b>	7
<b>Klettern ist großartig</b>	8
Worum geht es in diesem Buch?	9
<b>KLETTERN: MEHR ALS SPORT</b>	10
<b>Klettern ist nicht gleich Klettern</b>	12
»Bewegungskunst« Klettern	12
Klettern macht stark und gesund	14
<b>SPORTKLETTERN UND BOULDERN</b>	16
<b>Mit dem Klettern beginnen</b>	18
Freeclimbing, jipie!	19
Schwierigkeitsbewertungen für Boulder und Routen	20
Grundlegendes zum Klettergehen	21
<b>AUSRÜSTUNG FÜRS KLETTERN UND BOULDERN</b>	24
<b>Was brauche ich zum Klettern?</b>	26
Kletterschuhe – worauf achten?	27
Klettergurt – worauf achten?	28
Das A und O – Sicherungsgeräte	30
Kletterseil – dünn oder dick?	33
Crashpad/Boulder mat	35
Express-Schlingen – die Verbindung von Seil und Haken	36
Weitere Ausrüstung	37
Kleidung fürs Klettern	39
<b>SICHERN UND SICHERHEIT</b>	40
<b>Das Sichern beim Klettern</b>	42
Die wichtigsten Sicherungsmethoden	46
Klettern im Toprope: Sicherheitsaspekte	49
Klettern im Vorstieg: Sicherheitsaspekte	52
Klettern im Vorstieg – Fehler vermeiden	56

<b>Sicherheit beim Bouldern</b>	62
Stürzen und Fallen	62
Weitere Gefahren	64
<b>KLETTERN: BEWEGUNGSGRUNDLAGEN UND KLETTERTECHNIK</b>	66
<b>Grundlagen der Klettertechnik</b>	68
Grundlegende Bewegungen beim Klettern	69
<b>GUT KLETTERN UND BESSER WERDEN</b>	78
<b>Was macht einen guten Kletterer aus?</b>	80
Wichtige Faktoren für die Kletterleistung	80
Kletterfluss bekommen	82
Was soll ich trainieren?	84
<b>PSYCHOLOGIE UND MENTALTRAINING</b>	86
<b>Warum unser Kopf so wichtig ist</b>	88
Die Erwartungshaltung – nichts ist selbstverständlich	88
Das größte Hindernis: Angst	89
<b>KLETTERTRAINING</b>	92
<b>Fit werden und fit bleiben beim Klettern</b>	94
Aufwärmen – der beste Schutz vor Verletzungen	95
Trainingsregeln für Kletterer	95
Trainingsgrundlagen	96
Trainingstools für Kletterer	101
Ausgleichstraining und Verletzungsprophylaxe	103
Dehnen	105
<b>WAS KLETTERER WISSEN SOLLTEN</b>	110
<b>Häufig gestellte Fragen</b>	112
<b>ANHANG</b>	116
<b>Glossar</b>	118
<b>Register</b>	124
<b>Literatur</b>	126
<b>Impressum</b>	127





## Widmung & Dank

Für Alex, der mich zum Fels mitgenommen hat, als es noch keine Kletterhallen gab. Für Tobi, der mir das Klettern beigebracht und mich inspiriert hat. Für Chris, den besten Kletterpartner der Welt. Für Kathrin, die mir gezeigt hat, dass falscher Respekt beim Bouldern nicht angebracht ist und wie Zen beim Klettern funktioniert. Für alle, die leuchtende Augen und ein Kribbeln im Bauch bekommen, wenn sie ans Klettern denken. Großen Dank an Bernardo, Kaddi, Frieder, Anika und Lena für ihre tolle Mithilfe bei diesem Buch. Und schließlich danke ich aus vollem Herzen meiner Projektleiterin Stefanie Heim für ihre Engelsgeduld, ihre Kompetenz und ihr Organisationstalent.

### Zur Sprache in diesem Buch

Liebe Mädels, in diesem Buch ist nahezu ausschließlich die Rede von **dem Kletterer** und **dem Sicherer**. Ich meine euch aber explizit auch. Um den Lesefluss zu verbessern, habe ich die männliche Form gewählt. Ich bitte um Nachsicht und möchte euch trösten mit dem Hinweis, dass ihr ansonsten im Klettern mit außerordentlichen geschlechtsspezifischen Vorteilen rechnen könnt und den Jungs (meistens) einiges voraushabt.

> Motivation und Entschlossenheit: Colette McInerney beäugt kritisch und entschlossen den nächsten Mikro-Griff, den sie ansteuert.

# EIN WORT VORWEG

↙ Klettern bedeutet nicht nur, sich physisch an einer Wand hinaufzubewegen und die Muskeln zu nutzen, um der Schwerkraft zu entfliehen. Klettern macht fit, bedeutet aber nicht nur Training. Klettern ist mehr.

Klettern bedeutet Kraft, Kunst, Spaß. Klettern bedeutet Kaffee trinken und Kuchen essen, Lachen und Freude am Tun, es bedeutet, die Leichtigkeit des Seins zu zelebrieren, und lässt uns im Flow eintauchen. Klettern bringt uns auf der Reise zu Felsen nicht nur an Orte von überirdischer Schönheit, beim Klettern begegnen wir auch so manch spannender Stelle unserer inneren Landschaft.

Beim Klettern konfrontieren wir uns selbst und riskieren das Scheitern. Wir stellen uns Anstrengung, überwinden uns und kämpfen. Wir triumphieren und sprudeln vor Begeisterung. Wir begeben uns aus unserer Komfortzone heraus.

Klettern ermöglicht uns ultimativ physisches sowie mentales Wachstum und das Erleben des Jetzt, wie es nicht mehr wiederkommt.

Wenn dieses Buch auf dem Weg dahin eine Hilfe sein kann, ist mein Ziel erreicht.

Berlin, den 11. Januar 2015  
Eure  
*Sarah Burmester*



# KLETTERN IST GROSSARTIG

↳ Klettern ist eine selbstbestimmte und eigenverantwortliche Tätigkeit. Niemand sagt mir, was ich zu tun oder zu lassen habe. Es gibt keine Trainer – es sei denn, man bucht einen – und keinen Gegner. Ob und was und zu großen Teilen auch wie ich klettere, bleibt vollkommen mir selbst überlassen.

## Freiheit und Verantwortung

Dies bringt eine große Freiheit mit sich. Und eine große Eigenverantwortung. Es gibt keinen Teamchef, der mir den Boxenstopp verordnet, sondern ich muss selbst entscheiden, wann meine vom Klettern geschundenen Finger eine Pause brauchen. **Es gibt keinen Lehrer, der sagt, was zu tun ist, und mir zur rechten Zeit die nächste Herausforderung aufgibt;** ich muss selbst wissen, ob meine Kraft und Erfahrung ausreichen, um eine lange Route in den Alpen zu klettern. Es gibt natürlich einen unterstützenden Rahmen aus Alpenverein und Bergschulen, bei denen ich mich ausbilden lassen kann, wenn ich das will, und Bergführer, die mir Risiken abnehmen können. Es gibt sozusagen viele Türen im Klettersport, doch jeder entscheidet selbst, ob und durch welche er hindurchgeht.

Und: Es gibt andere Kletterer. Es gibt ein informelles Netzwerk: erfahrenerer Kletterer, die Tipps geben oder auch Warnungen ausspre-

chen; Freundschaften, die mit dem gemeinsamen Klettern wachsen; und inspirierende Charaktere, die Klettergeschichte schreiben oder geschrieben haben.

## Danke!

Es gibt diese Menschen, mit denen ich klettere, die mir ihr Leben anvertrauen, denen ich mein Leben anvertraue, mit denen ich gemeinsam um vier Uhr nachts aufstehe, um einen Tag voller Strapazen durchzustehen, oder mit denen ich vielleicht auch nur mal nachmittags zwischen zwei Stück Kuchen ein paar entspannte Routen klettere. Menschen, die mich spotten, die ich spotte, mit denen ich lachen und leiden kann, und abends tauschen wir ein wissendes Lächeln und teilen das Gefühl totaler Ermüdung und absoluter Zufriedenheit.

Die Freiheit und das Glück guter Seilschaften – eben Freunden, mit denen ich klettern und bouldern kann – sind für mich und mein Klettern elementar. Ohne sie wäre das Klettern nur halb so großartig, und deshalb wünsche ich allen angehenden Kletterern und Lesern dieses Buchs, dass sie zum einen in den Genuss der Freiheit kommen und zum anderen in den Genuss der besonderen zwischenmenschlichen Momente, die uns das Klettern bringt.

## Worum geht es in diesem Buch?

Dieses Buch richtet sich in erster Linie an Einsteiger und Kletteranfänger, in zweiter Linie aber auch an fortgeschrittene Kletterer. Zur Erklärung: Wenn ich von einem »schweren« oder »leichten« Boulder oder Zug spreche, meine ich nicht den zehnten oder dritten Grad, sondern das, was für euch persönlich schwer oder leicht ist. In vielen dieser Kapitel geht es darum, besser zu werden. Dies ist insofern Absicht, als dass Menschen, die ein Lehrbuch zur Hand nehmen, dies hauptsächlich tun, weil sie sich weiterentwickeln möchten. Das soll indes nicht heißen, dass man nicht auch in »leichten« Bouldern und Routen unglaublich viel Spaß haben kann und dass unbedingt Schwierigkeitsgrad x nötig ist, um mit Freude zu klettern. **Die einzigen Dinge, bei denen jeder Kletterer Perfektion anstreben sollte, sind das Sichern und sicherheitsrelevante Fähigkeiten.** Alles andere – und das ist das Schöne am Klettern – entscheidet jeder für sich.

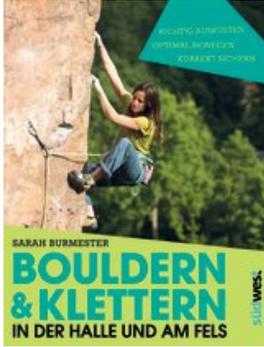
> Die Freiheit, nach oben zu streben:  
Kletterer an der Céüse-Felswand in  
Südfrankreich



# KLETTERN: MEHR ALS SPORT

Klettern im Elsass:  
Frieder Warth löst  
Bewegungsrätsel im  
Sandstein des Kronthals





Sarah Burmester

**Bouldern & Klettern in der Halle und am Fels**

richtig ausrüsten – optimal bewegen – korrekt sichern

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 16,2 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-09317-8

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Der Fels ruft

Ob Sportklettern oder Bouldern, am Fels oder Indoor: Klettern liegt voll im Trend. Laut dem Deutschen Alpenverein gibt es allein in Deutschland mittlerweile 300.000 Kletterer, Tendenz steigend. Vor allem das Bouldern boomt – in nahezu jeder größeren Stadt in Deutschland, Österreich und der Schweiz eröffnen zusätzlich zur Kletterhalle auch Boulderhallen. Dieser Ratgeber liefert mit Hintergrundwissen und praktischen Tipps für Kraft, Technik und Ausrüstung das Know-how für schnelle erste Erfolge: Warum Bouldern und Klettern einfach Spaß macht, wie man die richtige Technik erlernt und besser werden kann bis hin zu Wichtigem rund ums Thema Sicherheit – Fehler vermeiden und Risiken besser einschätzen –, in diesem Buch ist alles enthalten, was Kletterer wissen müssen.