

Rother Wissen & Praxis

Olaf Perwitzschky

Klettern

Das Standardwerk

Technik & Sicherheit – für Halle und Fels

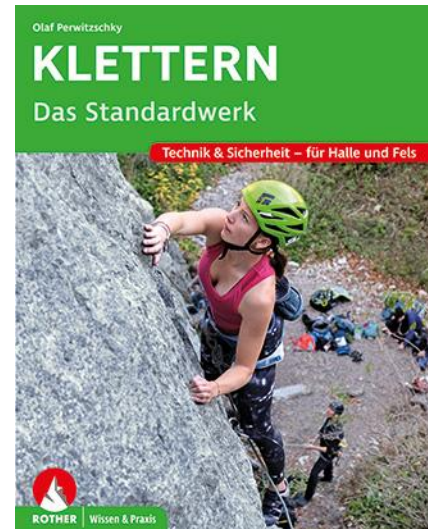
7., aktualisierte Auflage 2022

176 Seiten mit 195 Abbildungen und Grafiken

Format 19 x 24 cm, kartoniert

ISBN 978-3-7633-6097-0

Preis: € 24,90 (D) 25,60 (A) SFr 35,90



»Klettern – Das Standardwerk« behandelt alle Aspekte, die beim Klettern wichtig sind – ob in der Halle, im Klettergarten oder im Hochgebirge. Dieses fundierte Praxisbuch erläutert den aktuellen Stand der Ausrüstung, vermittelt Klettertechniken und stellt Sicherungstechniken und Trainingsmethoden vor. Vom Üben in der Halle bis zum selbstständigen Vorstieg im alpinen Gelände: Mit diesen Kenntnissen wird man vom Einsteiger zu Köhner!

Das Lehrbuch deckt alle wichtigen Themen zum Klettern ab: Es behandelt die Grundlagen von Hallen- und Felsklettern. Dazu gehören Begehungsstile, Grundausrüstung, den Gebrauch von Topo und Führern und vieles mehr. Es erläutert das Klettern im Toprope, den Vorstieg, ebenso wie das Klettern in Mehrseillängen-Routen und alpines Klettern. Ein wichtiges Kapitel nimmt das Herunterkommen, also das Abseilen und Ablassen, ein. Schließlich werden auch zahlreiche Techniken, Trainings- und Kletterspiele vorgestellt, die das eigene Können verbessern. Viel Wissenswertes, wie das Klettern mit Kindern, alpine Gefahren und Checklisten für Ausrüstung und Material, runden das Praxisbuch ab.

Die Reihe Wissen & Praxis

In der Reihe Wissen & Praxis vermitteln kompetente Fachleute Grundkenntnisse und vertiefendes Wissen für Outdoor-Fans. Die unterschiedlichsten Bereiche des Alpinismus werden abgedeckt: Von Leitfäden zum Bergsteigen, Klettersteig- und Skitourengehen, über Ratgeber zu alpinen Risiken und zur Unfallvermeidung bis hin zu praktischen Tipps wie zur Outdoor-Fotografie.

Weitere Informationen und Bildmaterial:

Rother Bergverlag, Presse und Marketing: Bettina Löneke, Keltenring 17, D – 82041 Oberhaching
Tel. +49 / 89 / 60 86 69 – 23, Fax: +49 / 89 / 60 86 69 – 69, loeneke@rother.de, www.rother.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!