

Jahresinhaltsverzeichnis 2006

CLIMB!

Klettern drinnen und draußen

Die erste Zahl gibt die Hefnummer an, die zweite die Seitenzahl.

AUTOREN

Achim Pasold	Kesselwand - Im Wohnzimmer der Stuttgarter Kletterszene	1-64
Alexander Römer	Tapen & Co.	4-52
Andrea & Andreas Strauß	Wo die Italiener Schweizer sind - Tessin	1-70
Andreas Kubin	Made for heaven... Die Südwand der Schüsselkarspitze	3-76
Charles Mori/ Jürg Schellenberg	Traum & Wirklichkeit - Kletterzentrum Gaswerk	4-24
Chris Semmel	Automat kaputt? - Unfälle mit dem GriGri	1-44
Christian Pfanzelt	Klettern mit Passion - Oberammergau	3-60
Christian Rödling	Der große Hallentest - Teil 1	1-22
Christian Rödling	Der große Hallentest - Teil 2	2-24
Christian Rödling	Halle-luja! - Heavens Gate	2-30
Christian Rödling	Vom Hanfstrick zum Perlenseil	4-36
Dr. Martin Schwiersch	Reine Kopfsache - Besser Klettern durch mentales Training	4-17
Götz Wiechmann	Der Ith - Das norddeutsche Kletter-Mekka	1-66
Ines Papert/ Rainer Eder	Wo ein Wille, ist ein Weg - Ines Paperts Rotpunktbegehung der »Camillotto-Pellisier«	4-80
Julian Raff	Wand der Engel - Tumpen	1-60
Julian Raff	Top Ten Klettergebiete im Süden	2-52
Klaus Paul	Die kleine Alternative - Steinbachtal	3-66
Lars Decker	Das scharfe Ende - Milan Sykora	3-70
Marietta Uhden	Die Kraft, die in den Beinen steckt - mit wenig Kraft schwer klettern	1-40
Marietta Uhden	Die Kraft aus der Schwerkraft	2-36
Marietta Uhden	Zwischentöne - Der beste Weg an der Wand	3-36
Marietta Uhden	Der richtige Dreh I - "Eindrehen"	4-40
Max Fertl	Hessenjoker - Lorsbacher Wand	4-64
Michael Hoffmann	Alles im Lot - Gleichgewicht	1-42
Michael Hoffmann	Präzise Treten!	2-38
Michael Hoffmann	Aufwärtstrend - Dynamos	3-38
Michael Hoffmann	Wechselspannung - Körperspannung einsetzen	4-48
Michael Meisl/ Alex Huber	Zeit zum Schwimmen - »Deep Water Soloing«	1-76
Michael Pröttel	Keine Angst vor Frankenstein - Frankenjura	1-52
Michael Pröttel	»Plaisir« mit Karwendelblick - Brauneck	2-66
Mike Jäger	Leichte Routen, viel Natur - KirCHFelsen	2-64
Mike Jäger	Die Säulen des Herkules - Herkulesssäulen Bielatal	4-70
Mirjam Hempel/ Heinz Zak	Meinungsaustausch - Tivoli Kletterzentrum	1-28
Peter Albert	Automatisch sicher? - Test halbautom. Sicherungsgeräte	1-36
Peter Albert	Pantoffelhelden - Test Velcros	3-30
Peter Albert	Seilsalat - Test Hallen-Kletterseile	4-30
Rald Gantzhorn	Klippen in Reih und Glied - Kanstein	2-62
Ralf Dujmovits/ Christian Fütterer	Traditionsgebiet über der Kurstadt - Battert	1-68
Sebastian Schwertner	»Neue Welt« im Frankenjura - »Amerikanische Botschaft«	4-68
Simone Viel	Felsgenuss überm Rhein - Morgenbachtal	3-64
Stefan Sanders/ Ben Ullmann	Zeitenwende - Escaladrom Hannover	3-24

Thomas Bucher	Der große Hallenboom	1-16
Thomas Bucher	Die sieben Todsünden - Was beim Klettern absolut verboten ist	3-14
Thomas Bucher	Summertime - Acht Sportkletter-Spots in den Alpen	3-50
Thomas Bucher	»Stand!« »Nachkommen...« - am Standplatz sicher Sichern	4-50
Thomas Bucher/ Michael Meisl	KunstGriffe - Routenschrauben	2-16
Thomas Bucher/ Radek Capek	Passions-Spiele - Bernd Zangerl	2-69
Thomas Bucher/ Rainer Eder	Dauids Gespür für Fels - David Lama	4-72
Toni Lamprecht	Doppelter Boden - Produkt-Check Crashpads	3-48
VA	Zen - oder die Kunst des Kletterns	2-76
VA	Winter-Wonderland - Fünf Profis verraten ihre Lieblingsgebiete	4-58
Walter Britschgi	Clip it, baby! - »richtig« Einhängen	1-50
Walter Britschgi	Flugstunden - Klettern ohne Sturzangst	2-48
Walter Britschgi	Geschickt eingefädelt - Fädeln an der Umlenkung	3-40

TITELSTORYS

Service	Reine Kopfsache - Besser Klettern durch mentales Training	4-17
Outdoor	Top Ten Klettergebiete im Süden	2-52
Indoor	Der große Hallenboom	1-16
Outdoor	Summertime - Acht Sportkletter-Spots in den Alpen	3-50

CLIMB!

Info	Die Climb! Autoren	1-35
Info	Die Climb! Autoren	3-85
Reportage	Milan Sykora	3-70
Reportage	Bernd Zangerl	2-69
Reportage	David Lama	4-72
Runout	Made for heaven... Die Südwand der Schüsselkarspitze	3-76
Runout	Wo ein Wille, ist ein Weg - Ines Paperts Rotpunktbegehung der »Camillotto-Pellisier«	4-80
Runout	Zeit zum Schwimmen - »Deep Water Soloing«	1-76
Runout	Zen - oder die Kunst des Kletterns	2-76

INDOOR

Hallenporträt	B2 Boulder&Bar - CH/Pratteln	3-29
Hallenporträt	Bronx Rock Kletterhalle Wesseling NRW	4-28
Hallenporträt	Citymonkey - Essen	1-34
Hallenporträt	Escaladrom - Hannover	3-24
Hallenporträt	Heavens Gate - München	2-30
Hallenporträt	Kletterbox Ravensburg	4-29
Hallenporträt	Kletterhalle Imst	3-28
Hallenporträt	Kletterzentrum Gaswerk Zürich	4-24
Hallenporträt	Magic Mountain - Berlin	1-33
Hallenporträt	No Limit - Leipzig	1-32
Hallenporträt	Pfalz Rock - Frankenthal	2-35
Hallenporträt	Sportwelt Ottobeuren	2-34
Hallenporträt	Tivoli - Kletterzentrum Innsbruck	1-28
Reportage	KunstGriffe - Routenschrauben	2-16
Service	Der große Hallentest - Teil 1	1-22
Service	Der große Hallentest - Teil 2	2-24
Service	Die sieben Todsünden - Was beim Klettern absolut verboten ist	3-14
Titelstory	Der große Hallenboom	1-16

OUTDOOR

Gebiet	Winter-Wonderland - Fünf Profis verraten ihre Lieblingsgebiete	4-58
Gebiet	Top Ten Klettergebiete im Süden	2-52

Gebiet	Summertime - Acht Sportkletter-Spots in den Alpen	3-50
Gebiet	A - Dachsteingebirge - Gosaukamm	3-56
Gebiet	A - Tirol - Kaisergebirge - Stripsenjoch	3-53
Gebiet	A - Tirol - Ötztal - Tumpen (Engelswand)	1-60
Topothek	A - Tirol - Ötztal - Tumpen (Engelswand)	1-62
Gebiet	A - Wettersteingebirge - Schüsselkarspitze-Südwand	3-76
Gebiet	A - Zillertaler Alpen - Zillertal	3-57
Gebiet	CH - Tessin - Arcegno	2-58
Gebiet	CH - Tessin - Maggiatal	1-70
Topothek	CH - Tessin - Maggiatal - Placca di Tegna	1-74
Topothek	CH - Tessin - Maggiatal - Speroni di Ponte Brolla	1-75
Topothek	CH - Tessin - Maggiatal - Torbuccio	1-74
Gebiet	CH - Urner Alpen West - Bergsee	3-54
Gebiet	CH - Walliser Alpen - Wiwanni	3-55
Gebiet	D - Baden-Württemberg - Alb	1-64
Topothek	D - Baden-Württemberg - Alb - Alte Kesselwand	1-64
Topothek	D - Baden-Württemberg - Alb - Briefkästle	1-65
Topothek	D - Baden-Württemberg - Alb - Sylphenwand	1-64
Gebiet	D - Baden-Württemberg - Battert	1-68
Topothek	D - Baden-Württemberg - Battert - Badener Wand	1-68
Topothek	D - Baden-Württemberg - Battert - Falkenwand	1-69
Topothek	D - Baden-Württemberg - Donautal - Schaufelsen/ Kaiserweg	3-43
Gebiet	D - Bayern - Berchtesgaden - Blaueis	3-52
Gebiet	D - Bayern - Frankenjura	1-52
Gebiet	D - Bayern - Frankenjura - » Amerikanische Botschaft «	4-68
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - » Amerikanische Botschaft «	4-69
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - Ammerthaler Wand	1-57
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - Aufseßertal-Südwand	1-59
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - Krottenseer Turm/ Chasin ´ the Trane	3-43
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - Richard-Wagner-Fels/ Magnet	4-43
Topothek	D - Bayern - Frankenjura - Weißer Wand	1-58
Gebiet	D - Bayern - Isarwinkel - Brauneck	2-66
Topothek	D - Bayern - Isarwinkel - Brauneck - French Connection	2-66
Topothek	D - Bayern - Isarwinkel - Brauneck - Kindergarten	2-67
Topothek	D - Bayern - Isarwinkel - Brauneck - Märchentraum	2-67
Gebiet	D - Bayern - Oberammergau	3-60
Topothek	D - Bayern - Oberammergau/ Frauenwasserl	3-62
Topothek	D - Bayern - Oberammergau/ Graue Wand	3-63
Topothek	D - Bayern - Oberammergau/ Kraxenträger	3-62
Topothek	D - Frankenjura - Gößweinsteiner Wand - Sautanz	2-43
Gebiet	D - Hessen - Lorsbacher Wand	4-64
Topothek	D - Hessen - Lorsbacher Wand	4-66
Gebiet	D - Niedersachsen - Ith	1-66
Topothek	D - Niedersachsen - Ith - Buchenschluchtfels	1-67
Topothek	D - Niedersachsen - Ith - Haderturm	1-66
Gebiet	D - Niedersachsen - Kanstein	2-62
Topothek	D - Niedersachsen - Kanstein - Balkonfels	2-62
Topothek	D - Niedersachsen - Kanstein - Falkenturm	2-63
Topothek	D - Niedersachsen - Kanstein - Konkurrenzurm	2-63
Topothek	D - Niedersachsen - Kanstein - Liebesnadel	2-62
Gebiet	D - Rheinland-Pfalz - Morgenbachtal	3-64
Topothek	D - Rheinland-Pfalz - Morgenbachtal/ Frankfurter Wand	3-64
Topothek	D - Rheinland-Pfalz - Morgenbachtal/ Mainzer Turm - Westseite	3-65
Topothek	D - Rheinland-Pfalz - Morgenbachtal/ Wappenwand	3-65

Topothek	D - Rheinland-Pfalz - Südpfalz - Nonnenfels/Jubiläumsriss	4-43
Topothek	D - Sachsen - Elbsandsteingebirge - Höllenhund/ Talseite	3-45
Gebiet	D - Sachsen-Anhalt - Ostharz - Steinbachtal	3-66
Topothek	D - Sachsen-Anhalt - Ostharz - Steinbachtal/ Feuerschiff	3-66
Topothek	D - Sachsen-Anhalt - Ostharz - Steinbachtal/ Kiefernwanne	3-67
Topothek	D - Sachsen-Anhalt - Ostharz - Steinbachtal/ Theaterblick	3-67
Topothek	D - Sächsische Schweiz - Bielatal - Herkulesssäulen	4-71
Gebiet	D - Sächsische Schweiz - Bielatal - kl. Herkulesssäule	4-70
Topothek	D - Sächsische Schweiz - Schrammsteine - Falkenstein - Direkte Westkante	2-44
Topothek	D - Thüringen - Schwarzatal - Kirchfels/ Unterer Kirchfels	2-64
Gebiet	D - Thüringen - Schwarzatal - Kirchfelsen	2-64
Topothek	D - Thüringen - Schwarzatal - Kirchfelsen - Plateauwand	2-65
Gebiet	ESP - Andalusien - El Chorro	4-61
Topothek	ESP - Aragon - Mallos de Riglos/ Fiesta del Bizeps	4-45
Gebiet	F - Alpiden - Orgon	2-60
Gebiet	F - Ardèche	2-60
Gebiet	F - Luberon - Buoux	2-59
Topothek	F - Provence - Verdon-Schlucht - L´Ange en Décomposition	2-43
Gebiet	F - Südfrankreich - Alpes Maritimes - Peillon	4-63
Gebiet	F - Südfrankreich - Languedoc-Roussillon - Russian	4-62
Topothek	F - Verdon - Falaise d´Escalaes/ Pichenibule	3-45
Gebiet	I - Bergamasker Alpen - Lagod´Iseo	2-58
Gebiet	I - Dolomiten - Cinque Torri	3-59
Gebiet	I - Dolomiten - Sellapass	3-58
Gebiet	I - Latium - Sperlonga	2-56
Gebiet	I - Riviera - Finale	2-54
Gebiet	I - Sardinien	2-55
Gebiet	I - Trentino - Gardasee - Arco	4-60
Gebiet	I - Trentino - Gardasee - Marciaga	2-57
Gebiet	I - Vicenza - Lumigano	2-56
Topothek	USA/Kalifornien - Yosemite Valley - Midnight Lightning	4-45
Topothek	USA/Kalifornien - Yosemite Valley - Sektor »Tales of Power« - Separate Reality	2-44

SERVICE

Know-How	Unfälle mit dem GriGri	1-44
Know-How	»richtig« Einhängen	1-50
Know-How	Sturz- und Sicherungstraining für die Halle	2-48
Know-How	Kletterseile	4-36
Know-How	Am Standplatz sicher Sichern	4-50
Training	Besser Klettern durch mentales Training	4-17
Medizin	Tape richtig einsetzen	4-52
Taktik	Gleichgewicht	1-42
Taktik	Präzise Beinarbeit	2-38
Taktik	Dynamos	3-38
Taktik	Kraft sparen durch Körperspannung	4-48
Technik	Mit wenig Kraft schwer klettern	1-40
Technik	Schwerkraft umlenken!	2-36
Technik	Der beste Weg an der Wand	3-36
Technik	Fädeln an der Umlenkung	3-40
Technik	"Eindreihen" Teil1	4-40
Test	Halbautomat. Sicherungsgeräte	1-36
Test	Velcros	3-30
Test	Produkt-Check Crashpads	3-48
Test	Hallen-Kletterseile	4-30

Jahresinhaltsverzeichnis 2007

CLIMB!

Klettern drinnen und draußen

Die erste Zahl gibt die Heftnummer an, die zweite die Seitenzahl.

Autoren

Alex Wenner	Sandkastenspiele - Hainstadt	3-70
	Klettern im Korridor - Schriesheim	3-76
	Badische Idylle - Bad Herrenalb	5-64
Alexander Römer	Öl für die Muskeln	1-54
	Stretching für Fortgeschrittene	2-56
	Bauch, Beine, Po - Beweglichkeit	3-58
	Indische Lehren - Klettern und Yoga	4-58
	Begrüße den Tag - Klettern und Yoga II	5-52
	Warm up - effektiv Aufwärmen	6-50
Andrea Eisenhut	Besser klettern	1-18
Andrea Strauß	Stripsenjochhaus	4-24
Andreas Kubin	action directe	1-74
	Vom »Fasnachtsgurt« zum »Forrest Harness«	2-38
	Happy Birthday, Pumprisse - 30 Jahre VII. Grad im alpinen Fels	6-74
Angelika Frühwirth	Teamwork - Kletterhalle Wien	2-26
Charles Mori	Frühling im Jura	2-66
Chris Semmel	Alles »Gute« kommt von oben? - Toprope	1-51
	Sichern mit Achter und HMS	2-53
	Abwärts - Abseilen	3-54
Christian Pfanzelt	Mit der Sonne gehen - Imst	1-68
	Eine runde Reise - Klettergärten in den Dolomiten	3-62
	Oberreintalhütte	4-22
	Vive la France - Chateaufvert	4-64
	Die andere Seite - Elbsandsteingebirge Tschechien	5-58
	Klettern im Heidiland - Walensee	6-64
Christian Schneeweiß	Stau-Raum - Seilsäcke	1-58
Claude Remy	»Griechisch« Klettern - Kalymnos	6-70
Dr. Günther Straub	Der kleine Horrorladen - kletterspezifische Beschwerden	4-62
	Ellenbogen Probleme - die Achillesferse der Kletterer	5-54
	Last auf der Schulter - Schultergelenke	6-48
Georg Steinbichler	Der große Preis - Ein Statement zu den Eintrittspreisen	5-38
Hans Berger	Salbithütte	4-18
Hans Gapp/ Michael Kern	Adamekhütte	4-26
Helmut Wundlechner	Renovierter Altbau - Konstein	4-70
Jörg Ruckriegel	Klettern & Naturschutz	4-54
Kathrin Wüst	Ausbau Ost - XXL Dresden	4-28
Kathrin Wüst/ Philipp Seibert	Bouldern auf dem Prüfstand	2-72
Kathrin Wüst/ Wolfgang Heusche	Schimanskis Revier - der Duisburger Landschaftspark	5-72
Marietta Uhden	Der richtige Dreh II - "Eindrehen"	1-40
	Taktgefühl - harmonisches Klettern	2-48
	Auf hohem Fuß - Tritttechnik	4-48

	So weit die Füße stehen - Fußtechnik	5-40
Michael Hoffmann	Gleichgewichtsprobleme	1-48
	Bruder Leichtfuß - vom Plastik zum Fels	2-50
	Tempolimit	3-50
	Nicht abhängen! - Der "lange Arm"	4-50
	Ab geht die Post - richtig Stürzen	5-48
	Heikle Sache - Klettern an der Leistungsgrenze	6-40
Michael Meisl/ Thomas Bucher	Schattenseiten - nach Shanghai zum Weltcup	1-78
	Zwei Gesichter - Arco	2-60
Michael Pröttel	Im Paradiestal - Eselsburger Tal	3-74
Michael Rechberger	Carpe diem - Barbara Raudner	2-78
Mike Jäger	Wintersport ohne Schnee	2-70
Nanuk Sanchez Grassa	Die »stärkste Frau der Welt«	3-10
Nils Schützenberger	Pilgerstätte - Kletterzentrum München	1-26
Peter Albert	Tunnelblick - Praxistest Tubes	1-32
	Von Platten zu Röhren	1-38
	Sturzfänger - Praxistest Klettergurte	2-32
	Um Kopf und Kragen - Praxistest Helme	3-34
	In Sack und Tasche - Praxistest Kletterrucksäcke	4-36
	Runner´s World - Praxistest Expressschlingen	5-30
Peter Schwarzmann	Tannheimer Hütte	4-20
Philipp Radtke	Der Weg nach drinnen	6-17
Ralf Gantzhorn	Hinter den Wolkenkratzern - Sella	1-64
Reto Aschwanden/ Michael Meisl	Die Höhenklinik	5-78
Robert Göring	Cafe Verticale - Chimpanzodrom	3-26
Rolf Witt/ Ralf Gantzhorn	Das zweite Buoux - »Bjoeks« Hallenporträt	5-26
	Hart, aber herzlich - Kletterzentrum Hamburg	6-28
Stefan Kieninger	Türkischer Honig - Geyikbayiri	1-60
Tanja Rest	Mann ohne Nerven - »Weg durch den Fisch« solo	5-74
Tanja Rest/ Michael Meisl	Stranger than paradise - Phra Nang	6-56
Thomas Bucher	Der Geheimcode - Schwierigkeitsgrade	2-16
	Der Weg nach draußen	3-16
	Sternzeit - Angela Eiter	3-78
	to bolt or not to be - Bohrhaken	5-16
Thomas Bucher/ Andreas Kubin	Final Statement - »Pan Aroma«	6-78
Thomas Stephan	Fast Gebirge - La Martinswand	5-70
Tom Dauer/ Klaus Fengler	Götter spielen nicht - der Tafelberg in Venezuela	4-76
Uli Auffermann	Klettern im Pott - Isenberg	1-72
	Stück vom Himmel - Dörenther Klippen	4-74
	Mode-Rebell - Reinhold Messner und die Klettermode	5-39
Uli Wiesmeier	The Making of »SOLO«	2-74
VA	Kletterhütten - 5 Kletterparadiese in den Alpen	4-16
Titelstorys		
Service	Besser klettern	1-18
Service	Der Geheimcode - Schwierigkeitsgrade	2-16
Service	Der Weg nach draußen - von der Halle an den Fels	3-16
Outdoor	Kletterhütten - 5 Kletterparadiese in den Alpen	4-16
Outdoor	to bolt or not to be - Bohrhaken	5-16
Indoor	Der Weg nach drinnen - Hallenreport	6-17
INDOOR		
Hallenporträt	Kletterzentrum München	1-26

Hallenporträt	Kletterzentrum Wien	2-26
Hallenporträt	Chimpanzodrom - Frechen	3-26
Hallenporträt	XXL Dresden	4-28
Hallenporträt	»Bjoeks« Gronningen/ NL	5-26
Hallenporträt	Kletterzentrum Hamburg	6-28
Reportage	Weltcup Shanghai	1-78
Service	Hallenreport: Sicherheit, Know How, Kurse	6-17
Undercover	High East - München	3-30
Undercover	Neoliet - Bochum	4-32
Undercover	Kletterwerk Radolfzell	6-32

OUTDOOR

Gebiet	18 Einsteigergebiete auf einen Blick	3-24
Gebiet	Kletterhütten - 5 Kletterparadiese in den Alpen	4-16
Gebiet	A - Dachsteingebirge - Adamekhütte	4-26
Gebiet	A - Kaisergebirge - Stripsenjochhaus	4-24
Topothek	A - Kaisergebirge -Fleischbank-Nortgrarabbruch - Via Classica	4-43
Topothek	A - Tirol - Imst - Rote Wand	1-45
Gebiet	A - Tirol - Imst - Rote Wand	1-68
Gebiet	A - Tirol - Tannheimer Tal - Tannheimer Hütte	4-20
Gebiet	CH - Berner Oberland - Grimmelwald	5-78
Topothek	CH - Bieler Jura - Roches d´Orvin	2-43
Gebiet	CH - Bieler Jura - Roches d´Orvin	2-66
Gebiet	Ch - Urner Alpen - Salbithütte	4-18
Gebiet	CH - Walensee	6-64
Topothek	CH - Walensee - Galerie	6-43
Topothek	CH - Walensee - Mullerenalp	6-43
Topothek	CZ - Elbtal - Labak	5-43
Gebiet	CZ - Elbtal - Labak	5-58
Topothek	D - Baden-Württemberg - Odenwald - Schriesheim	3-45
Gebiet	D - Baden-Württemberg - Odenwald - Schriesheim	3-76
Topothek	D - Baden-Württemberg - Ostalb - Eselsburger Tal	3-45
Gebiet	D - Baden-Württemberg - Ostalb - Eselsburger Tal	3-74
Topothek	D - Baden-Württemberg - Schwarzwald - Bad Herrenalb	5-43
Gebiet	D - Baden-Württemberg - Schwarzwald - Bad Herrenalb	5-64
Gebiet	D - Bayern - Altmühltal - Konstein	4-70
Topothek	D - Bayern - Altmühltal - Konstein - Märchenturm	4-45
Topothek	D - Berlin - Ludwigsfelde	2-45
Gebiet	D - Berlin - Ludwigsfelde	2-72
Topothek	D - Hessen - Odenwald - Hainstadt	3-43
Gebiet	D - Hessen - Odenwald - Hainstadt	3-70
Topothek	D - NRW - Landschaftspark Duisburg Nord	5-45
Gebiet	D - NRW - Landschaftspark Duisburg Nord	5-72
Topothek	D - NRW - Ruhrgebiet - Isenberg	1-45
Gebiet	D - NRW - Ruhrgebiet - Isenberg	1-72
Gebiet	D - NRW - Teutoburger Wald - Dörenther Klippen	4-74
Topothek	D - NRW - Teutoburger Wald - Dörenther Klippen - Brumleytal	4-45
Gebiet	D - Sachsen - Erzgebirge - Muldetal/ Boboritzschtal	2-70
Topothek	D - Sachsen - Erzgebirge - Russenwand	2-45
Gebiet	D - Wetterstein - Oberreintal - Oberreintalhütte	4-22
Topothek	ESP - Costa Blanca -Sierra d´Aitana - Sella	1-43
Gebiet	ESP - Costa Blanca -Sierra d´Aitana - Sella	1-64
Topothek	F - Provence - Chateaufvert	4-43

Gebiet	F - Provence - Chateauvert	4-64
Topothek	F- Elsass - Südvogesen - La Martinswand	5-45
Gebiet	F- Elsass - Südvogesen - La Martinswand	5-70
Topothek	GR - Ägäis - Kalymnos	6-45
Gebiet	GR - Ägäis - Kalymnos	6-70
Gebiet	I - Gardasee - Arco	2-60
Topothek	I - Gardasee - Arco - Coltura	2-43
Gebiet	I - Südtirol - Dolomiten - Falzarego	3-62
Gebiet	I - Südtirol - Dolomiten - Pian Schiavaneis	3-62
Gebiet	I - Südtirol - Dolomiten - Rienztal	3-62
Topothek	I - Südtirol - Dolomiten - Sass Dlacia	3-43
Gebiet	I - Südtirol - Dolomiten - Sass Dlacia	3-62
Topothek	THA - Krabi - Phra Nang	6-45
Gebiet	THA - Krabi - Phra Nang	6-56
Topothek	TUR - Antalya - Geyikbayiri	1-43
Gebiet	TUR - Antalya - Geyikbayiri	1-60
Gebiet	VEN - Acopan Tepui	4-76

CLIMB!

Interview	Pit Schubert: Plaisirklettern	1-09
Interview	Barbara Raudner	2-78
Interview	Josune Bereziartu	3-10
Interview	Hans Jörg Auer	5-74
Interview	Alex Huber	6-78
Legenden	action directe	1-74
Legenden	Pumprisse	6-74
Reportage	The Making of »SOLO«	2-74
Reportage	Angela Eiter	3-78

SERVICE

Fitness	Effektiv Aufwärmen	6-50
Fitness	Stretching für Kletterer I	1-54
Fitness	Stretching für Kletterer II	2-56
Fitness	Stretching für Kletterer III	3-58
Fitness	Trainingsplaner	1-18
Fitness	Yoga Übungen für Kletterer	4-58
Fitness	Yoga Übungen für Kletterer II	5-52
Know-How	Abseilen	3-54
Know-How	Bohrhaken	5-16
Know-How	Die Kunst des Einbohrens	5-22
Know-How	Naturverträgliches Klettern	4-54
Know-How	Schwierigkeitsgrade	2-16
Know-How	Sichern mit Achter und HMS	2-53
Know-How	Sitzgurt	2-38
Know-How	Toprope	1-51
Know-How	Tubes	1-38
Know-How	Was macht gute Kletterkurse aus?	6-22
Medizin	Kletterspezifische Beschwerden I	4-62
Medizin	Kletterspezifische Beschwerden II	5-54
Medizin	Kletterspezifische Beschwerden III	6-48
Produkt-Check	Ausrüstungsliste Indoor	2-59
Produkt-Check	Ausrüstungsliste Outdoor	3-56
Produkt-Check	CLIMB! - Award 2007	6-34

Produkt-Check	Outdoor 2007	5-36
Produkt-Check	Seilsäcke	1-58
Taktik	Klettern an der Leistungsgrenze	6-40
Taktik	Kletter-Tempo	3-50
Taktik	Richtig Stürzen	5-48
Taktik	Von der Halle an den Fels	3-16
Technik	"Platzierungsuhr"	1-40
Technik	Fußtechnik - Grundprinzipien	5-40
Technik	Gleichgewicht	1-48
Technik	harmonisches Klettern	2-48
Technik	Klettertechnik - der "lange Arm"	4-50
Technik	Tritttechnik - Hohes Antreten	4-48
Technik	Umstellung von Plastik auf Fels	2-50
Test	Expressschlingen	5-30
Test	Helme	3-34
Test	Klettergurte	2-32
Test	Kletterrucksäcke	4-36
Test	Tubes	1-32

Jahresinhaltsverzeichnis 2008

CLIMB!

Klettern drinnen und draußen

Die erste Zahl gibt die Heftnummer an, die zweite die Seitenzahl.

Autoren

Alexandra Graf/ Andi Hechenberger	Kindergartencoup	3-80
Alexander Römer	Training für die Finger Muskeln	3-52
	Fussreflexzonenmassage	4/5-54
Andrea und Andreas Strauß	Bächlital	9/10-68
Andreas Kubin	15 Jahre nach dem Tod von Wolfgang Güllich	1/2-56
Arne Niederbacher	Bergwerk Dortmund	8-30
Axel Jentzsch-Rabl	Wegscheidalm	8-62
Christian Kukla/ Maximilian Otto-Wolf	Erongo Gebirge	1/2-72
Thomas Straubitzer/ Martin R. Stuchtey	Erstbegehung im Wetterstein »Himbeertoni«	1/2-74
Christian Pfanzelt	USA - Der Westen Teil I	3-74
	USA - Der Westen Teil II	4/5-74
	Füssen/Reutte	9/10-58
	Wirklich unten bist Du nie	11/12-74
Christian Rödling	Restrisiko – Was man aus Unfällen lernen kann	8-48
	Halls of Fame – Der große Kletterhallenkompass	11/12-20
	Zubehör - Nice to have	6/7-50
Christian Schneeweiß	Zucco dell'Angelone	1/2-68
Christine Koop	Making of – Mammut Team Trip 2008	9/10-74
Denise Günzel/ Rainer Eder	Hallenportrait Kletterzentrum Rosenheim	11/12-28
Denise Günzel	Cool geklippt ist halb gewonnen	11/12-46
	Herr der Ringbänder	1/2-54
Dr. Günther Straub	Tuning für die Finger Muskeln	3-50
Dr. René Kittel	Problem im Nacken	8-52
	Arguibelle	3-70
Fernando »Nanuk« Grassa	Bolts for Bangalore - Klettern in Südindien	8-74
Gerhard Schaar	Mitteldeutsche Tieflandsbucht	6/7-62
Gerald Krug	Kampagne »Free NRW«	3-55
Georg Steinbichler	Hallenportrait Weilheim, Under the roof	1/2-29
Gisela Haberer/Birgit Gelder	Arcos Top Ten	11/12-64
Hans Martin Götz	Hohenzollernbrücke	4/5-68
Kathrin Wüst	Climb & Bike am Penkenjoch	8-68
Klaus Kranebitter	Walchenbach	4/5-64
Manuela Unger	Nassereith	11/12-56
	Foothooks I	1/2-50
	Foothooks II	3-40
	Dachklettern I	4/5-52
	Dachkanten	8-46
	Aus der Wand ins Dach	9/10-44
	Dachklettern II	6/7-58
Marietta Uhden	Das Boulderparadies Cresciano	6/7-22
Martin Keller		

Michael Adelbert	Mittenwalder Hütte	6/7-70
Michael Hoffmann	Richtig Anseilen	1/2-52
	Ausbouldern	3-48
	Onsight-Klettern	9/10-46
	Sichern mit dem Cinch	9/10-48
Michael Hoffmann/ Thomas Bucher	Falling Down – Sicherheit beim Sportklettern	4/5-20
	Redundanz	4/5-28
	Flash-Klettern	11/12-52
Michael Pröttel	Kletterzentrum München-West	3-26
	Monsummano	3-64
	Kanzianiberg	8-58
Peter Albert	Klettergriffe	1/2-36
	Kletterschuhe	3-32
	Verschlusskarabiner	4/5-42
	Softshells	8-38
	Expressschlingen	9/10-34
	Klemmkeile und Klemmgeräte – Friends & Co.	11/12-34
Philipp Radtke	Der große Urlaubsplaner – Der Sonne hinterher	1/2-18
	Martinswand	3-58
	Hintergrund: Mythen in der Kletterwelt	4/5-30
Rainer Eder	Red Bull Bloc Buster	1/2-80
Ralf Hasenpflug	Tissa	9/10-52
Rolando Garibotti	Überschreitung der Torre-Gruppe	6/7-76
Rolf Witt/ Ralf Gantzhorn	Vertical World Kassel	4/5-34
	Monte Pinnow - Wilhelmshaven	9/10-26
	Klettermöglichkeiten in Bremen	6/7-38
Thomas Bucher	Oltrefinale	1/2-60
	Kletterhalle Rosenheim	4/5-40
	Rotwand-Westwand »Eisenstecken«	4/5-72
	Kilian Fischhuber – sein Weg an die Spitze	6/6-30
	T-Hall Berlin	6/7-44
	Plaisirklettern mit Josef Brüderl und Fritz Amann	8-20
	DAV Klettercenter Augsburg	8-34
	Eigernord Freiburg	9/10-30
	Auckenthaler	9/10-72
	Schreck-Heel	11/12-72
Yves und Claude Remy	Ecuelle	4/5-58
VA	Last minute Climbing – elf Gebiete für den Herbst	9/10-20

Titelstories

Service	Falling Down – Sicherheit beim Sportklettern	4/5-20
Service	Redundanz	4/5-28
Service	Hintergrund: Mythen in der Kletterwelt	4/5-30
Outdoor	Der große Urlaubsplaner – Der Sonne hinterher	1/2-18
Outdoor	Europa sucht den Superclimb	3-18
Outdoor	CH - Tessin - Das Boulderparadies Cresciano	6/7-22
Outdoor	Kilian Fischhuber – sein Weg an die Spitze	6/7-30
Outdoor	Plaisirklettern mit Josef Brüderl und Fritz Amann	8-21
Outdoor	Last minute Climbing – elf Gebiete für den Herbst	9/10-20
Indoor	Halls of Fame – Der große Kletterhallenkompass	11/12-20

INDOOR

Hallenlandschaft	Wie sicher sind Kletterhallen?	11/12-26
------------------	---------------------------------------	----------

Hallenportrait	Weilheim: Under the roof	1/2-29
Hallenportrait	Kletterzentrum München-West: Volkes Stimme	3-26
Hallenportrait	Vertical World Kassel	4/5-34
Hallenportrait	Klettermöglichkeiten in Bremen	6/7-38
Hallenportrait	Bergwerk Dortmund	8-30
Hallenportrait	Monte Pinnow Wilhelmshaven	9/10-26
Hallenportrait	Kletterzentrum Rosenheim	11/12-28
Reportage	Kindergartencoup	3-80
Undercover	Kletterzentrum Ingolstadt	1/2-32
Undercover	Kletterhalle Rosenheim	4/5-40
Undercover	T-Hall Berlin	6/7-44
Undercover	DAV Klettercenter Augsburg	8-34
Undercover	Eigernord Freiburg	9/10-30

OUTDOOR

Reportage	Erstbegehung im Wetterstein »Himbeertoni«	1/2-74
Reportage	Patagonien - Überschreitung der Torre-Gruppe	6/7-76
Reportage	Bolts for Bangalore - Klettern in Südindien	8-74
Reportage	Making of - Mammut Team Trip 2008	9/10-74
Reportage	Wirklich unten bist Du nie	11/12-74
Mein Tourenbuch	I - Südtirol - Dolomiten, Rotwand - Westwand »Eisenstecken«	4/5-72
Mein Tourenbuch	A - Tirol - Martinswand - Auckenthaler	9/10-72
Mein Tourenbuch	A - Tirol - Lechtaler Alpen - Schreck-Heel	11/12-72
Magazin	Kampagne »Free NRW«	3-55
Gebiet	I - Ligurien - Oltrefinale	1/2-60
Gebiet	I - Comer See - Valsassina - Zucco dell'Angelone	1/2-68
Gebiet	Afrika - Namibia - Erongo Gebirge	1/2-72
Gebiet	A - Tirol - Nassereith	11/12-56
Gebiet	I - Trentino - Gardasee - Arcos Top Ten	11/12-64
Gebiet	A - Tirol - Martinswand	3-58
Gebiet	I - Toskana - Monsummano	3-64
Gebiet	F - Pyrenäen - Arguibelle	3-70
Gebiet	USA - Der Westen Teil II	3-74
Gebiet	CH - Waadtländer Alpen - Ecuelle	4/5-58
Gebiet	A - Tirol - Walchenbach	4/5-64
Gebiet	D - NRW - Köln - Hohenzollernbrücke	4/5-68
Gebiet	USA - Der Westen Teil II	4/5-74
Gebiet	D - Sachsen - Mitteldeutsche Tieflandsbucht	6/7-62
Gebiet	D - Bayern - Karwendelgebirge - Mittenwalder Hütte	6/7-70
Gebiet	A - Kärnten - Kanzianiberg	8-58
Gebiet	A - Tirol - Kaisergebirge - Wegscheidalm	8-62
Gebiet	A - Tirol - Zillertal - Climb & Bike am Penkenjoch	8-68
Gebiet	CZE - Elbsandsteingebirge - Tissa	9/10-52
Gebiet	D/A - Bayern/Tirol - Füssen/Reutte	9/10-58
Gebiet	CH - Berner Oberland - Bächlital	9/10-68
Extra	15 Jahre nach dem Tod von Wolfgang Güllich	1/2-56
Topothek	I - Ligurien - Finale	1/2-43
Topothek	I - Ligurien - Oltrefinale - Val Pennavaire	1/2-43
Topothek	I - Comer See - Valsassina - Zucco dell'Angelone	1/2-45
Topothek	D - Wetterstein - Oberreintalurm-Wetswand	1/2-45
Topothek	A - Tirol - Martinswand - ÖAV-Klettergarten	3-43
Topothek	A - Tirol - Innsbruck - Höttinger Steinbruch	3-43
Topothek	I - Toskana - Monsummano - Cava Rossa	3-45

Topothek	F - Pyrenäen - Arguibelle	3-45
CLIMB!		
Reportage	Red Bull Bloc Buster	1/2-80
SERVICE		
Fitness	Training für die Finger Muskeln	3-52
Fitness	Fussreflexzonenmassage	4/5-54
Know-How	Restrisiko – Was man aus Unfällen lernen kann	8-48
Know-How	Sichern mit dem Cinch	9/10-48
Know-How	Cool geklippt ist halb gewonnen	11/12-46
Marktübersicht	Zubehör - Nice to have	6/7-50
Medizin	Herr der Ringbänder	1/2-54
Medizin	Tuning für die Finger Muskeln	3-50
Medizin	Problem im Nacken	8-52
Sicherheit	Richtig Anseilen	1/2-52
Taktik	Ausbouldern	3-48
Taktik	Onsight-Klettern	9/10-46
Taktik	Flash-Klettern	11/12-52
Technik	Foothooks I	1/2-50
Technik	Foothooks II	3-40
Technik	Dachklettern I	4/5-52
Technik	Dachklettern II	6/7-58
Technik	Dachkanten	8-46
Technik	Aus der Wand ins Dach	9/10-44
Technik	Griff-Belastung steuern	11/12-50
Test	Klettergriffe	1/2-36
Test	Kletterschuhe	3-32
Test	Verschlusskarabiner	4/5-42
Test	Softshells	8-38
Test	Expressschlingen	9/10-34
Test	Klemmkeile und Klemmgeräte – Friends & Co.	11/12-34

Jahresinhaltsverzeichnis 2009

CLIMB!

Klettern drinnen und draußen

Die erste Zahl gibt die Heftnummer an, die zweite die Seitenzahl.

Autoren

Andreas Erkens	Effektiv trainieren - aber wie?	1-22
	Jacken zum Sichern - Eierlegende Wollmilchsäue	1-36
	Siebertypen hautnah - Interview mit Angela Eiter, Anna Stöhr, Barbara Bacher, Kilian Fischhuber und David Lama	2-38
	Kletter-Freu(n)de - Das David-Lama-Camp im Ötztal	4-30
	Knoten-Punkt - Welche Einbindemethode wofür?	4-40
	Boulderspaß für alle	4-48
Andreas Kubin	Beat Kammerlander und das »Prinzip Hoffnung«	3-22
	Die Faszination des Klettern - Stefan Glowacz im Interview	4-54
Bettina Rittner	Die besten Frühlingsziele - Sardinien	2-24
Boris Cujic	Das Paklenica-Syndrom - Klettern in Paklenica	3-56
Caroline Opp	Der kleine Unterschied - Kletterstile von Männern und Frauen	2-26
Christian Pfanzelt	Am Fuße der Zugspitze - Ehrwald	1-62
	Die Fantastischen Vier - Teamtrip nach Oltrefinale	2-74
	Die besten Frühlingsziele - Chateauvert	2-22
Claudia Ziegler/ Julia Sieger	Roadtripping - Mit sieben Top-Athleten auf Talentsuche	4-76
Denise Günzel	Achter contra Doppelter Bulin - richtig Anseilen	1-46
	Helden für einen Tag - Challenge the Wall in Gilching	2-34
	Wo ist der Haken, Baby? Aufbau von Expressschlingen	3-30
	Tanz auf dem Vulkan - Kletterparadies Teneriffa	4-70
Florian Scheimpflug/Claudia Ziegler	Nahaufnahme - Bouldern in Fontainebleau	3-74
Gerald Forchthammer	Plaisir Alpin - Genussklettern im Hochkönig	3-68
Guido Unterwurzacher	Ein Ausflug mit Freunden - Deep Water Soloing auf Mallorca	1-76
Isabel Melahn	Fels und Sonne satt - Klettern in Meran	2-62
Janina Süttinger	Wenn's draußen stürmt und schneit - Hallen im Alpenraum	2-40
Jörg Zeidelhack	Gut ge-Tarnt? - Klettern in der Tarn-Schlucht	3-62
Marietta Uhdn	Die Dosis macht den Schliff - Kraft und Technik dosiert einsetzen	1-50
	Raststellen effektiv nutzen	2-50
Markus Stadler	Eine »Kirchwoche« - Der berühmteste Berg im Wilden Kaiser	4-60
Martin und Philipp Sampl	Diesseits vor Afrika - San Bartolo	1-70
Michael Hoffmann	Fest im Griff? Weich greifen lernen	1-52
Michael Meisl	Die besten Frühlingsziele - Lumignano	2-20
Peter Albert	Spitzentanz - Die aktuellen Kletterschuhe 2009	2-42
	Weightwatchers - Leichtgewicht-Express-Sets	3-34
	Höhenflug mit Leichtigkeit - Leichtgewicht-Gurte	4-34
Ralf Gantzhorn	Im Reich der Felsentrolle - Klettern in Südnorwegen	2-68
Sebastian Schwertner	Die besten Frühlingsziele - Franken	2-18
Stefan Glowacz	(K)einen Plan in hohen Wänden - Taktik beim Alpinklettern	3-52
	Angst essen Seele auf - Die eigene Psyche im Griff	4-42
	Ceüse mit Schuss - Adlitzgräben	1-56
Thilo Brunner	Im nächsten Jahr wieder - Klettermarathon in Weilheim	1-30

Thomas Bucher/ Michael Pröttel	Der große Kletterknigge	4-20
Thomas Bucher/ Andreas Erkens	Frühlingsgefühle - Die Lieblings-Frühlingsziele der Profis	2-16
VA	Wie sag ich's nur? - Rückmeldungen geben	2-52
Walter Britschgi		
Titelstories	Effektiv trainieren - aber wie?	1-22
Service	Der große Kletterknigge	4-20
Service	Frühlingsgefühle - Die Lieblings-Frühlingsziele der Profis	2-16
Outdoor	Beat Kammerlander und das »Prinzip Hoffnung«	3-22
Outdoor		
INDOOR	Wenn's draußen stürmt und schneit - Hallen im Alpenraum	2-40
Hallenlandschaft	Boulderspaß für alle	4-48
Reportage	Im nächsten Jahr wieder - Klettermarathon in Weilheim	1-30
Reportage	Helden für einen Tag - Challenge the Wall in Gilching	2-34
	Siebertypen hautnah - Interview mit Angela Eiter, Anna Stöhr, Barbara Bacher, Kilian Fischhuber und David Lama	2-38
Reportage		
Interview		
OUTDOOR	Ein Ausflug mit Freunden - Deep Water Soloing auf Mallorca	1-76
Reportage	Die Faszination des Klettern - Stefan Glowacz im Interview	4-54
Interview	Roadtripping - mit sieben Top-Athleten auf Talentsuche	4-76
Reportage	A - Niederösterreich - Semmering - Adlitzgräben	1-56
Gebiet	A - Tirol - Ehrwald	1-62
Gebiet	ESP - Andalusien - Costa de la Luz - San Bartolo	1-70
Gebiet	D - Franken - Weisse Wand und Treunitzer Klettergarten	2-18
Gebiet	I - Vicentiner Voralpen - Lumignano	2-20
Gebiet	F - Provence-Alpes-Côte d'Azur - Chateaufort	2-22
Gebiet	I - Tyrrhenisches Meer - Sardinien	2-24
Gebiet	I - Südtirol - Meran	2-62
Gebiet	NOR - Südnorwegen - Telemark und Setesdal	2-68
Gebiet	I - Ligurien - Oltrefinale	2-74
Gebiet	KRO - Velebit-Gebirge - Paklenica	3-56
Gebiet	F - Cevennen - Tarn-Schlucht	3-62
Gebiet	A - Nördliche Kalkalpen - Hochkönig	3-68
Gebiet	F - Ile de France - Fontainebleau	3-74
Gebiet	A - Tirol - Wilder Kaiser - Totenkirchl	4-60
Gebiet	ESP - Kanarische Inseln - Teneriffa	4-70
Gebiet		
CLIMB!	Kletter-Freu(n)de - Das David-Lama-Camp im Ötztal	4-30
Event		
SERVICE	Achter contra Doppelter Bulin - richtig Anseilen	1-46
Know-How	Der kleine Unterschied - Kletterstile von Männern und Frauen	2-22
Know-How	Raststellen effektiv nutzen	2-50
Know-How	Wo ist der Haken, Baby? Aufbau von Expressschlingen	3-30
Know-How	Knoten-Punkt - Welche Einbindemethode wofür?	4-40
Know-How	Fest im Griff? Weich greifen lernen	1-52
Taktik	Wie sag ich's nur? - Rückmeldungen geben	2-52
Taktik	(K)einen Plan in hohen Wänden - Taktik beim Alpinklettern	3-52
Taktik	Angst essen Seele auf - Die eigene Psyche im Griff	4-42
Taktik	Die Dosis macht den Schliff - Kraft und Technik dosiert einsetzen	1-50

Technik	Jacken zum Sichern - Eierlegende Wollmilchsäue	1-36
Test	Spitzentanz - Die aktuellen Kletterschuhe 2009	2-42
Test	Weightwatchers - Leichtgewicht-Express-Sets	3-34
Test	Höhenflug mit Leichtigkeit - Leichtgewicht-Gurte	4-34
Test		

Reportage	Adam Ondra in Wogü	3-20
Outdoor	Frankenjura Revival – Marmot Rocks Frankenjura	4-16
INDOOR		
Reportage	Bouldern im Rampenlicht - Wettkampfstimmung im Detail	2-74
Report	Boulderwettkampf in Zürich	3-16
OUTDOOR		
Interview	Little Miss Sunshine - Anna Stöhr im Interview	1-28
Reportage	Eine Herzensangelegenheit - »Des Kaisers neue Kleider«	1-74
Gebiet	Südafrika - Montagu, Rocklands und Watervall Boven	1-60
Gebiet	A - Kärnten - Nationalpark Hohe Tauern - Maltatal	1-68
Gebiet	D - Sächsische Schweiz - Elbsandsteinsgebirge	2-32
Gebiet	D/A - Allgäu/Montafon/Lechtaler Alpen - Zwerchwand, Madrisa-Nordostgrat, Spiehlerturm	2-62
Gebiet	F - Elsass - Vogesen	2-68
Gebiet	Urner Alpen	3-62
Gebiet	Steinplatte	3-70
Gebiet	Bouldern in Norwegen	3-76
Reportage	Das Zinnen-Double – Pan Aroma und Bellavista	4-54
Gebiet	D - Nordschwarzwald - Battered	4-26
Gebiet	I - Tyrrhenisches Meer - Sizilien - San Vito lo Capo	4-69
Reportage	Bernd Zangerl on Tour - Bouldern in Norwegen	4-76
Reportage	Frankenjura Revival – Marmot Rocks Frankenjura	4-16
CLIMB!		
Event	Challenge the Wall Tour 2010	1-53
Preview	Erledigt - »Weggefatz« Erbses neuer Comic-Band	1-58
SERVICE		
Know-How	Learning to fly - Schwerer Klettern dank Sturztraining	2-38
Taktik	Die Kunst des Scheiterns - Lernen aus Misserfolgen	2-42
Taktik	Lesen lernen - Sauber On sight klettern	1-40
Technik	Phasenwechsel - Aufteilung von Kletterbewegungen	2-46
Technik	Zum Greifen da - Griffe einschätzen, belasten und halten lernen	1-44
Test	Kurvenreich - Marktübersicht Hallenseile	1-34
Marktübersicht	Kletterhosen	3-30
Test	Der große Kletterschuh-Test	3-36
Know-How	Zwillingsseile	3-42
Taktik	Leistungsdruck	3-46
Medien	Gelesen und Gesehen	3-49
Technik	Dynamisch klettern	3-50
Produkte	Neues für drinnen und draußen	3-54
Test	Die aktuellen Sicherungsgeräte - Grigri, Smart und Co.	4-32
Taktik	Partnerwahl - Von der Zweckgemeinschaft zum Dreamteam	4-38
Technik	Richtig antreten - Effiziente Fußarbeit	4-42
Medien	Gelesen und Gesehen	4-40
Produkte	Neues für drinnen und draußen	4-46