



# Leseprobe

Sarah Burmester

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

richtig ausrüsten – optimal bewegen – korrekt sichern

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 30. März 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### 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.



### Autor

## Sarah Burmester

---

Sarah Burmester (geboren 1978) begann das Klettern in den 1990er-Jahren an den Sandsteinfelsen der Nordeifel. Vom Bouldern übers Sportklettern bis hin zum Tradklettern und Alpinklettern liebt sie die ganze Palette des Klettersports. Als Online-Redakteurin betreut sie die Webseite des Magazins klettern und ist nebenberuflich als Routenschrauberin tätig, unter anderem für Wettkämpfe; sie verfügt über die Routensetzer-Lizenz Bouldern (Landesebene) vom Deutschen Alpenverein. Sarah Burmester bietet Workshops und Coachings rund ums Klettern und Bouldern an, wobei sie auch ergänzende Elemente ihrer weiteren Leidenschaften Yoga und Akrobatik

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

