

# VORWORT

Liebe Kletterfreundin, lieber Kletterfreund,

Klettern ist für mich nicht nur eine Sportart, sondern eine Lebenseinstellung. Es fordert körperlich und geistig heraus, lässt uns unsere Grenzen überwinden und verbindet uns mit der Natur auf eine einzigartige Weise. Dadurch, dass meine ganze Familie klettert, habe auch ich früh damit angefangen, aber dennoch verschiedene andere Sportarten ausprobiert und mich dann doch leidenschaftlich dem Klettern verschrieben. Unabhängig davon, ob du bereits Erfahrungen im Klettersport hast oder gerade erst in die vertikale Welt eintauchst: Dieses Buch soll dich inspirieren, motivieren und neue Perspektiven aufzeigen.

Die verschiedenen Formen des Kletterns werden vorgestellt; angefangen beim Bouldern bis hin zu anspruchsvollen Kletterrouten in der Natur. Da ist für alle etwas dabei!

Wenn du mit wenig Aufwand ins Klettern einsteigen möchtest, wirst du möglicherweise den Weg über das Bouldern wählen – was mir persönlich draußen am Fels besonders viel Freude macht. Dazu findest du in diesem Buch alles, was du für einen erfolgreichen Einstieg wissen musst. Möchtest du dann doch höher hinaus, erhältst du eine komplette Anleitung über das Klettern im Toprope, den ersten Vorstieg bis zur Mehrseillänge.

Für manche Menschen ist das Besondere am Klettern, dass sie nicht auf eine Form festgelegt sind und den Wechsel der einzelnen Facetten als sehr abwechslungsreich und bereichernd erleben. So geht es mir auch, wenn ich in der Wettkampfvorbereitung außer dem Bouldern noch Lead trainiere oder zwischen den Indooreinheiten auch mal an den Fels fahre.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und vor allem beim Erkunden der vielfältigen Möglichkeiten, die das Klettern zu bieten hat, und damit verbunden unvergessliche Momente in der Vertikalen.

Yannick Flohé



Vorwort



Weltcupssieger im Bouldern, Teilnehmer an den Olympischen Sommerspielen in Paris 2024 in der Disziplin Bouldern & Lead, Erstbegehungen und Wiederholungen einiger der schwierigsten Boulder weltweit wie „Return of a Dreamtime“ (8c+ FA) in Cresciano im Tessin. Im Jahr 2024 kletterte Yannick mit Lazarus (9a+) und Janus (9a+) im Frankenjura seine bisher schwierigsten Routen am Fels.