

# klettern

ABENTEUER | LIFESTYLE | SPORT

**SICHER  
KLETTERN**

Wie dein Equipment länger hält und wann du es austauschen musst

»Es war auch Glück dabei«

Reinhold Messner über sein Leben am Limit

## SONNIGES SARDINIEN

Traumhafte Routen an der wilden Ostküste

## Bergstiefeltest

Welche Modelle in Fels und Eis überzeugen

**22  
SEITEN**

# Fit durch den Winter

Hallentraining: Mit diesen Profitipps wirst du einen Grad besser  
Ab ins Warme: Elf Top-Reviere für die kalte Jahreszeit

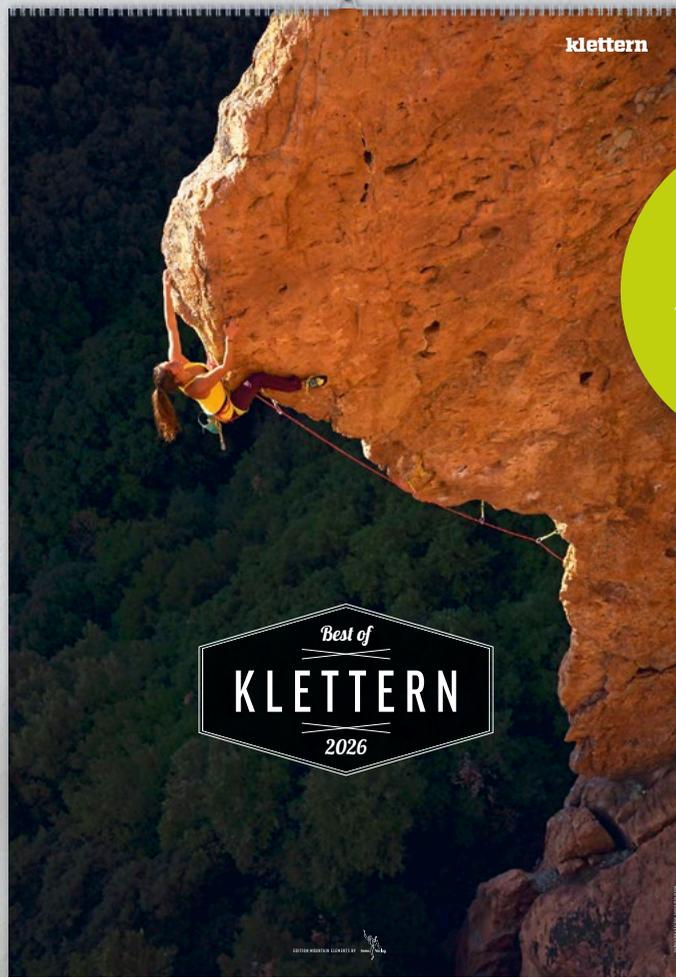


NEUE PRODUKTE IM TEST: Vom Kletterschuh bis zum Gurt

**6  
2025**

Deutschland 7,50 €  
Österreich 8,30 € • Schweiz 12,00 CHF  
Benelux 8,70 € • Italien 10,20 €





13 Fotos  
47 x 67 cm  
37,90 €\*

\*zzgl. Versandkosten



# Macht sich gut an jeder Wand: **klettern**-Kalender 2026



Jetzt bestellen unter: [outdoor-magazin.com/klettern-kalender2026](https://outdoor-magazin.com/klettern-kalender2026)

Kletterhallen sind vor allem im Winter für viele Mittelpunkt ihres Soziallebens.



Getty Images/Fotofelux



Holt euch **klettern** im Digital-Abo

## KLETTERN IM E-PAPER-ABO AB 8,49 €

*klettern* gibt es auch als E-Paper. Die Einzelausgabe bekommt ihr schon für 4,99 €, das **kleine Digital-Abo (2 Ausgaben) für 8,49 €**. Das E-Paper-Abo für **6 Ausgaben kostet nur 26,99 €**. Wer *klettern* schon als Printausgabe abonniert hat, bekommt für 6,80 € die Digitalausgabe jeweils dazu. Alle Infos rund um Digital-Abo und Kombi-Abo findet ihr unter: [shop.motorpresse.de/klettern/abo/](http://shop.motorpresse.de/klettern/abo/)

## KEINE AUSGABE VERPASSEN!

Sechsmal im Jahr ein Heft frei Haus und dazu noch eine tolle Prämie einsacken: Code scannen, Abo-Shop besuchen!



# Raus oder rein?

Klettern in der Halle ist so beliebt wie nie. Doch auch Ziele in sonnigen Gefilden locken. In dieser Ausgabe ist für alle etwas dabei.

Wohl kein Outdoor-Sport ist in den letzten 30 Jahren so konsequent indoor gegangen wie das Klettern. Anfang der Neunziger hat man künstliche Kletterwände nur vereinzelt auf den Dachböden der Superambitionierten gefunden, als Möglichkeit auch in der Stadt und bei schlechtem Wetter zu trainieren. Heute verteilen sich über 550 Kletterhallen in ganz Deutschland, eine ganze Industrie ist entstanden, die Griffe und Wände baut, Routen schraubt und Hallen unterhält.

Ging es früher darum, vor allem im Winter die Leistungsdelle so flach wie möglich zu halten und fit für den Klettergarten oder die Berge zu sein, hat sich Hallenklettern heute für viele längst als Ganzjahresbetätigung etabliert. Für unzählige Einsteiger war der erste Klettergriff ihres Lebens aus Plastik und nicht wenige bleiben sogar ganz dabei.

Ob nur für drinnen oder für draußen: Das Training ist in der Halle effektiver, Herausforderungen sind definierter und schneller wiederholbar. Pünktlich zur Hallensaison haben wir euch die besten Trainingstipps zusammengestellt und erklären, wie ihr eure Leistungsgrenze am effektivsten verschiebt. Doch für viele von uns ist es draußen immer noch am schönsten und nicht wenige würden im Winter am liebsten für ein paar Wochen in den sonnigen Süden verschwinden. So wie Sven Ott, der ab Seite 18 über die Ostküste Sardinien berichtet. Zehn weitere Anregungen geben wir ab Seite 36, von Thailand bis in den Südosten der USA.

Wer so viel klettert, sollte auch darauf achten, dass die eigene Ausrüstung auf dem neusten Stand ist und keine Ermüdungserscheinungen aufweist. Woran man die erkennt, und wann man Gurt, Seil und Karabiner austauschen sollte, erfahrt ihr ab Seite 56. Wo immer ihr auch klettert: Kommt gut durch den Winter!

**@ Direkter Draht zur Redaktion:**  
redaktion@klettern.de  
Tel: +49 (0) 711 182 2283

**📖 Alles rund ums Abo:**  
klettern@burdadirect.de  
Tel.: +49 (0) 781 639 6654

**🌐 KLETTERN im Web:**  
[www.klettern.de](http://www.klettern.de)



## WINTER ZIELE

**18**  
Traumfels unter Mittelmeer-  
sonne: Sardinien's Ostküste.

Motiviert durch die kalte Saison – entweder auf einem Trip in den Süden oder mit einem Trainingsziel indoor. Oder mit beidem:

**Sonniges Sardinien** **18**

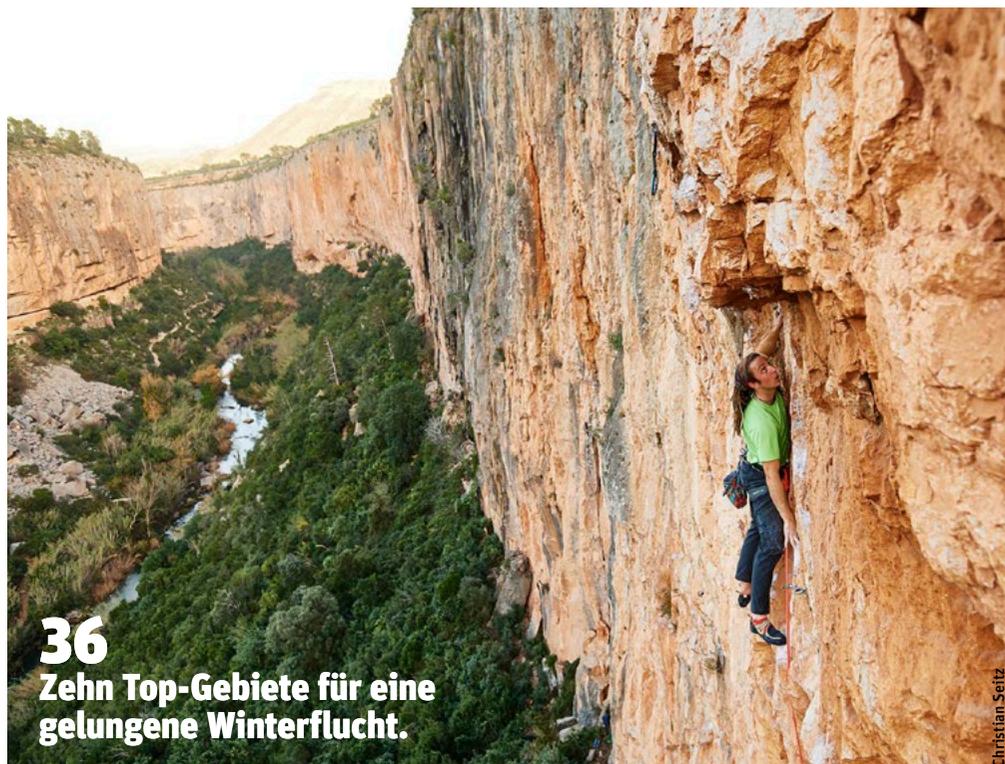
Die wilde Ostküste der Mittelmeerinsel bietet tausende von Touren in bestem Kalk. Unser Guide zu den Top-Gebieten.

**Stärker werden** **28**

Wie ihr effektiv trainiert und diesen Winter endlich den Sprung in den nächsten Klettergrad schafft.

**Ab in die Wärme** **36**

Schlagt dem Schmuddelwetter ein Schnippchen: Zehn sonnige Klettergebiete in Europa und Übersee.



**36**  
Zehn Top-Gebiete für eine  
gelungene Winterflucht.

---

## NEWS & SZENE

---

### Ehrensache 12

Erst der Freerider-Flash, nun bekommt Babsi Zangerl den Paul-Preuss-Preis.

### Bam! 13

Yannick Flohé legt in der Schweiz den bis dato härtesten Boulder-Flash hin.

### Fünfter Versuch 15

David Göttler gelingt die Wiederholung der Schell-Route am Nanga Parbat.

---

## GALERIE

---

### Herbstinspiration 06

Magische Klettermomente in Spanien, Japan, Polen und British Columbia.

---

## TEST & SERVICE

---

### Sports-BHs 40

Diese Modelle tragen sich beim Bouldern, Klettern und Laufen wirklich top.

### Mützen und Kappen 46

Warme Kopfbedeckungen für die ungemütlicheren Klettertage des Jahres.

### Tested on Tour 48

Vom Tourenrucksack bis zum halbautomatischen Sicherungsgerät Ocu Bow.

### Gut für die grauen Zellen 54

Wer klettert oder anderen Sport treibt, tut auch was fürs Gehirn. Warum das so ist.

### Wie lange hält Equipment? 56

Surte, Seile, Exen: Wann es Zeit wird, eure Ausrüstung gegen neue zu tauschen.

### Bergstiefel-Test 66

Nicht alle der zehn steigeigensten Modelle im Check haben uns begeistert.

---

## INTERVIEW

---

### Reinhold Messner 60

Über Alpintourismus und die Kunst, beim Bergsteigen nicht umzukommen.

51 Markt/Kleinanzeigen

59 klettern-shop

74 Vorschau/Impressum

75 Partnerhallen/Shops



# 66

## BERGSTIEFEL IM PRAXISTEST

Welche steigeisenfesten Modelle uns wirklich überzeugt haben.

---

**Titel:** In der stark überhängenden Grande Grotta auf Kalymnos klettert man hoch über dem Ägäischen Meer – die 7c Aegialis gehört zu den härtesten Routen hier.

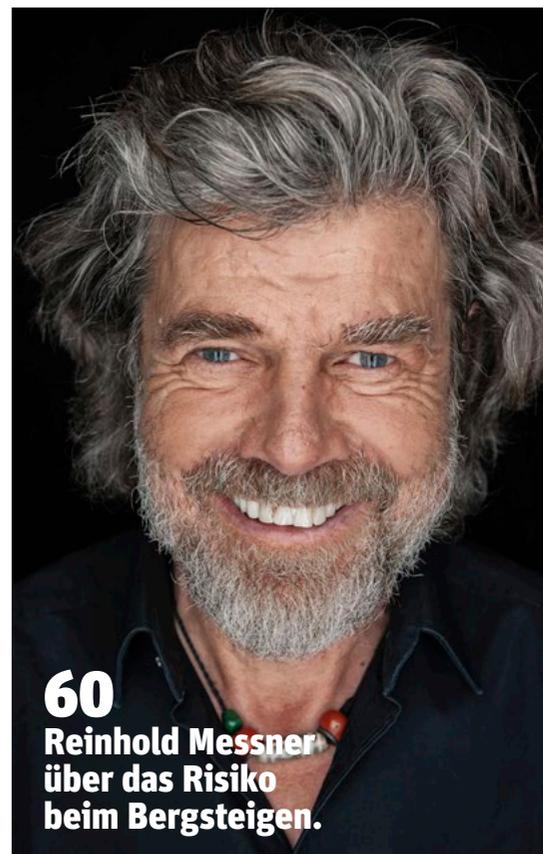
**Foto:** Dan Patitucci



# 28

Training: So schafft ihr den nächsten Grad.

Reinhold Messner



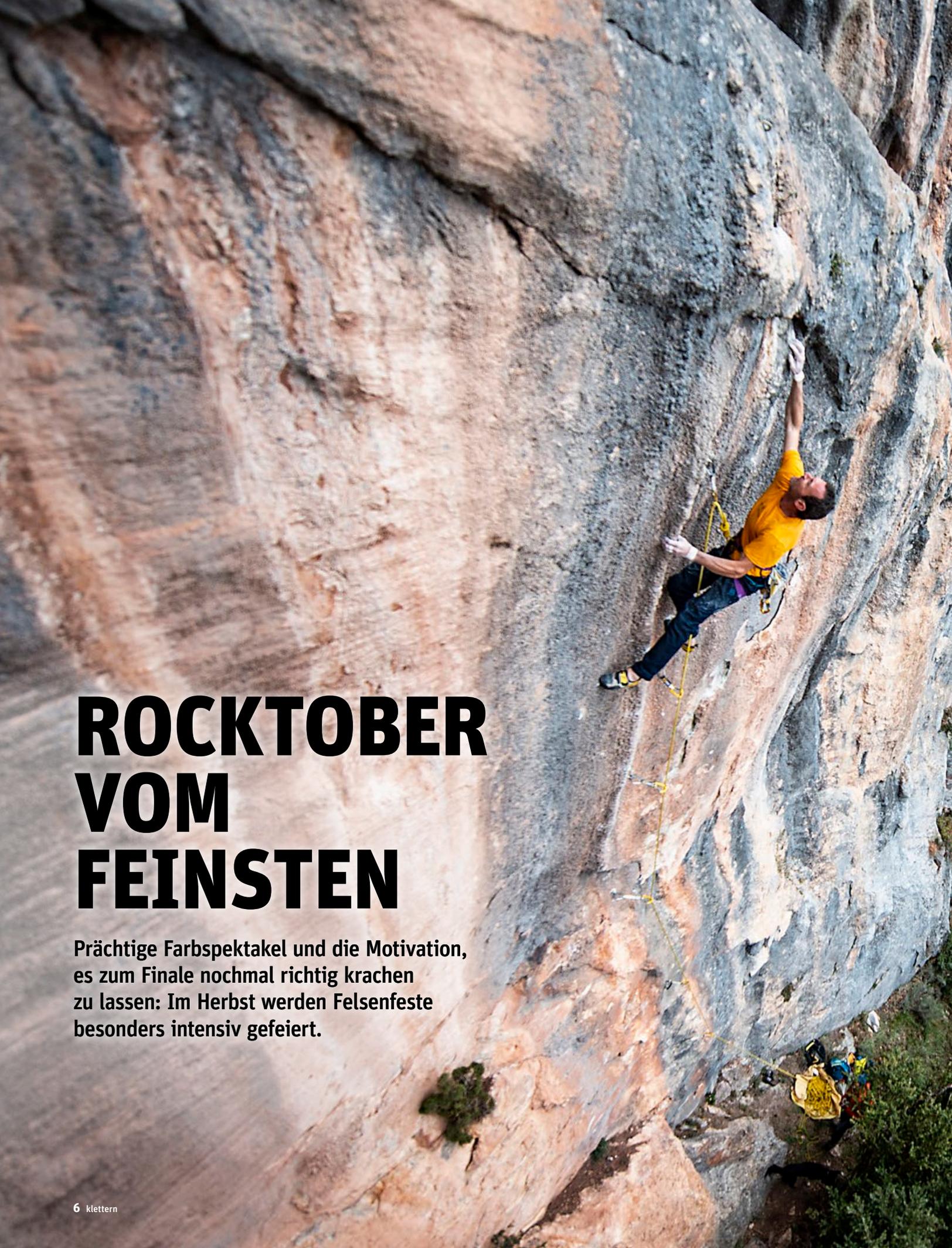
# 60

Reinhold Messner über das Risiko beim Bergsteigen.



# 56

Wann ihr Gurt & Co austauschen müsst.



# ROCKTOBER VOM FEINSTEN

Prächtige Farbspektakel und die Motivation, es zum Finale nochmal richtig krachen zu lassen: Im Herbst werden Felsenfeste besonders intensiv gefeiert.



## Spanien

### ABENTEUERTRIP

Selbst bekannte Sportkletterziele wie Montgrony sind noch für Überraschungen gut. Das Gebiet an der gleichnamigen Serra in Katalonien erweist sich als sehr weitläufig, und im Sektor l'Escenari entdeckten David Munilla und Carlos Logroño diesen stillen Winkel – plus ein Projekt, das sie als 8a einschätzten. Ein langer Zustieg im Herbstwald garnierte den Trip und machte Lust, im Frühjahr wiederzukommen. Einem Abenteuer folgt ja oft das nächste.

**Kletterer:** Carlos Logroño

**Route:** *Projekt, unbekannt* (8a)

**Location:** Montgrony

**Fotograf:** David Munilla

