

**FLEXIBLER
WERDEN**

Mit diesen Übungen
maximierst du deine
Beweglichkeit

FASZINATION EISKLETTERN

Das fragile Spiel
zwischen Schönheit
und Wahnsinn

**DIE BESTEN
STIRNLAMPEN**
SO MACHST DU DIE
NACHT ZUM TAG

NEUES AUS METEORA

Heinz Zak über
den Klassiker in
Griechenland

Must-dos von Bouldern bis Bigwall

EINMAL IM LEBEN

14 Kletterträume für eure Ticklist –
und wo ihr sie am besten wahr macht

NEUE PRODUKTE IM TEST: vom Sicherungsgerät bis zum Helm

1
2026

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

01
194078 607509



Der **California Ocean**
mit 3-Raum-Konzept
und Sommerküche.



Anja frühstückt im Bett. Und am Meer.
Raum für unendliche Möglichkeiten.
Volkswagen Nutzfahrzeuge



Nutzfahrzeuge

klettern-Redakteur Boris Gnielka tanzt in Dorées les Ballades (7-, 8 SL) an den Aiguilles Dorées.



Ralf Gantzhorn



Alex Krapp
Chefredaktion



Gunnar Homann
Textredaktion



Boris Gnielka
Testredaktion



Alex Gutierrez
Bildmanagement



Christoph Heilig
Grafik



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/

KEINE AUSGABE VERPASSEN!

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



Die Mischung macht's

Bouldern, Sportklettern, Tradclimbing: In jeder klettern-Ausgabe entdecken wir die Welt des Kletterns aufs Neue.

Viele nehmen gerade das Jahresende zum Anlass, ihrer Betroffenheit über die Zeitverflugschwindigkeit Ausdruck zu geben. So auch wir, das gar nicht mehr so neue Team von klettern. Letztes Jahr um diese Zeit haben wir die Redaktion von Volker Leuchsner und seiner Mannschaft übernommen, sechs Ausgaben und ein Sonderheft sind seitdem entstanden und einiges an konstruktivem Feedback hat uns erreicht. Dafür schon mal herzlichen Dank!

Manche haben sich über die neuen Beiträge zu Ausrüstung gefreut, andere fanden gerade das störend und wollten lieber mehr Artikel über Gebiete oder Trainingstipps lesen. Einigkeit herrschte wohl über unsere Kochrezepte: Sie haben offensichtlich keinem so richtig geschmeckt. Deswegen lassen wir sie künftig einfach mal weg.

Insgesamt haben uns eure Reaktionen motiviert, euch auch im nächsten Jahr eine ausgewogene Themenmischung zu liefern. In dieser Ausgabe beginnen wir, passend zur Jahreszeit, mit einer großen Portion Eis. Auch wenn sicher nur wenige aktiv eisklettern, mehr als ein Hingucker sind die Bilder von gefrorenen Wasserfällen und anderen Eiswänden trotzdem. Für die ganz Hartgesottenen haben wir auch noch ein paar Ausrüstungstipps auf Lager.

Facettenreich geht es auch in unserer großen Strecke mit Ideen für die Bucketlist weiter. Vom Riss- und Kaminklettern über Tradclimben bis hin zu Portaledgeübernachtungen in Bigwalltouren: Wir hoffen, dass wir euch ein paar Inspirationen fürs nächste Jahr mitgeben können. Und für die Fans des althergebrachten Revierberichts: Ab Seite 32 gibt es eine Meteora-Geschichte von Heinz Zak, die einfach nur Lust macht, den Rucksack zu packen.



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

EINMAL IM LEBEN

Heiß auf Eis 6

Es geht eine kühle Magie vom Eisklettern aus. Drei Profi-Fotografen haben sie auf ihren Bildern für uns eingefroren.

Must-dos 18

Klettern kennt unglaublich viele Spielarten. Da wäre es schade, immer bei nur einer zu bleiben. Also ran: 14 Must-dos.

Meteora-Update 32

Die Klassiker an den legendären Türmen faszinieren wie eh und je. Aber es gibt nun auch jede Menge Sportkletterrouten.

18
Was in einem Kletterleben nicht fehlen sollte.

François Lebeau



32
Nah am Himmel: Klettern
an den Türmen von Meteora

NEWS & SZENE

Solo am Cerro Torre 12

Dem Amerikaner Colin Haley gelingt die erste Winterbegehung im Alleingang.

Dolomiten-Doppel 13

Erstmals rotpunkt geklettert: die Dolomiten-Routen *APassionata* und *Identität*.

Endlich geschafft 14

François Cazzanelli & Co. besteigen den Kimshung (6781 m) in Nepal.

BESSER KLETTERN

Beweglichkeit optimieren 60

Wie ihr den Tritt nicht nur erreicht, sondern ihn auch sauber belasten könnt.

TESTS & PRODUKTE

Neuheiten für den Winter 28

Von Schraube bis Pickel: Die heißesten Produkte fürs Eis- und Mixed-Klettern.

Therminatoren 46

Bei Kälte ist eine Thermosflasche Gold wert. Welche Modelle wir empfehlen.

Tested on Tour 48

Diesmal im Praxistest: unter anderem das Sicherungsgerät Edelrid Pinch.

Stirnlampen im Check 66

Welche am längsten durchhalten und was für ein Leuchtbild sie geben.

LEUTE

Erbse reloaded 42

Der Kletterzeichner hat ein neues Buch am Start. Wir haben ihn besucht.

Hari Budha Magar 52

Er hat beide Beine verloren. Und schon fünf der Seven Summits in der Tasche.

- 45 Partnerhallen/Shops
- 51 klettern-Shop
- 65 Markt/Kleinanzeigen
- 74 Vorschau/Impressum



Titel: Delphine Pétri und Lou Roth testen ihre Höhenresistenz in der Verdonschlucht aus: in Seillänge Nummer sieben von *Dingomaniaque* (6c+), Sektor Escalès, **Foto:** SamBié

66 STIRNLAMPEN IM PRAXISTEST

Günstige und kompakte Modelle im großen Ausdauer-Check



52
Er gibt nie auf:
Hari Budha Magar.



28
Neues Equipment
fürs Eisklettern.



60
So werdet ihr
beweglicher.

ZWEI HAUEN FÜR EIN HALLELUJA

Eisfälle sind Gebilde von vergänglicher Schönheit. Sie zu klettern, ist ein Spiel auf Zeit, das Mut, Können und manchmal einfach auch Glück erfordert.





Schweiz

AUF DEN LETZTEN DRÜCKER

Von wegen ewiges Eis: Die von Roger Schäli 2002 erstbegangene Mixed-Route *Come on Baby* am Stäubifall im Brunnital ist nur wenige Wochen im Jahr begehbar. Recht kurz entschlossen fragte Michi Wohlleben den Fotografen Rainer Eder, ob er ihn und Lukas Hinterberger zu diesem Projekt begleiten wolle. Guter Riecher – denn am Tag nach dieser Aufnahme brach der Eisfall zusammen.

Kletterer: Michi Wohlleben
Route: *Come on Baby* (M10)
Location: Brunnital
Fotograf: Rainer Eder

