**Einschreiben**

in die bei ihm bis gar nie von dem als tat ein sei sah vom bin ich zu ein sei sah bei ihm bis gar nie tat vom bin ich die von dem als es bis gar nie tat ein sei sah vom bin ich die bis gar nie tat ein da tat ein sei sah vom bin ich die bis gar nie tat ein bis gar nie

der Sommer, die Tage, der Boden, das Haus, der Urlaub, der Körper, die Insel, der Nutzen, die Erde, der Strom, die Wärme, in Zukunft, viele Gebiete, die Geschichte, das Potenzial, der Ort, das Heizen, die Bilder, die Technologie, die Bedeutung, unsere Füße, der Dank, diese Dicke, die Neuzeit, der Übergang, diese Breite, das Gestein,

**Vorübungen**

das gefährliche Klettern, auch beim Bouldern, die kurze Seillänge, die alpinen Berge, auch eine Art, der outdoorbegeisterte Sportler, die heutige Zeit, die vielen Menschen, das hohe Verletzungsrisiko, die schlechte Sicherungsmöglichkeit, die schwierigen Gebirgswände, in schwindelerregender Höhe, mit viel Übung, sehr gute Verfassung,

auf ihren Touren, in der Kletterhalle, der wagemutige Freeclimber, der trainierte Sportler, maximal fünf Meter, die richtige Technik, mit der Technik, beim technischen Klettern, in einer Kletterhalle, ein modernes Hilfsmittel, diese hohe Belastung, auch für Anfänger, mit professioneller Hilfe, an einer Eiswand, auch beim Überwinden.

**Fließtext**

Wie die Superhelden hängen Freeclimber von jeder Oberfläche 64

herab. Selbst von schwindelerregenden Überhängen hängen gute 127

Freeclimber. Mit dem eigentlichen Bergsteigen hat dieser Kick 193

nichts gemeinsam. So stellen sich wagemutige Climber den 252

extremen Herausforderungen. Vor etwa zwanzig Jahren gab es 314

beim Klettern keine Unterscheidung. So muss es heutzutage 374

immer höher, steiler und spektakulärer sein. Gerade 427

outdoorbegeisterte Jugendliche haben diesen Sport entdeckt. 489

Hohe Ausdauerbelastungen und andere Kraftanstrengungen sind 552

nötig. Deutschlandweit gibt es viele Kletterhallen, um den 613

Sport zu üben. So findet das Sportklettern dabei überwiegend 677

an Felswänden statt. So gibt es offenbar für Extremsportler 740

fast gar keine Limits mehr. Schwierige Gebirgswände werden im 805

Alleingang ohne Seil erklettert. Selbst vor gefrorenen 863

Wasserfällen machen Freeclimper keinen Halt. Beim Bouldern 927

klettert der Sportler in maximal sieben Metern Höhe. Um 987

Verletzungen zu vermeiden, stürzt man beim Bouldern ins 1045

Kissen. In einer Kletterhalle schützen Schaumstoffmatten vor 1110

Verletzungen. Beim anspruchsvollen Eisklettern braucht man 1172

winterfeste Kleidung. Zur Sicherung gibt es Sicherungspunkte 1237

sowie Felshaken und Tritte. Einen Eispickel oder ein 1294

Steigeisen benötigt man beim Eisklettern. So birgt die sich 1357

ändernde Struktur des Eises unerwartete Risiken. 1413