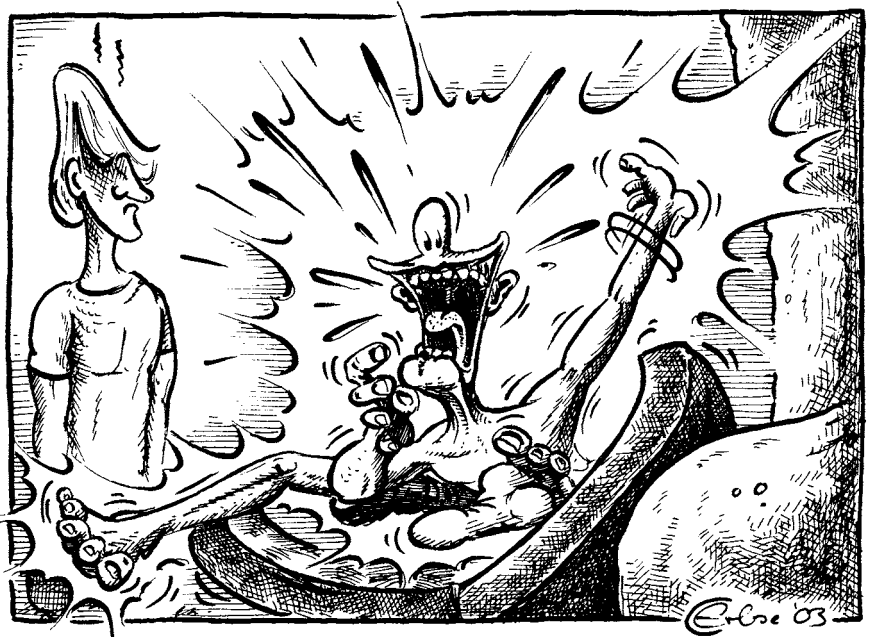
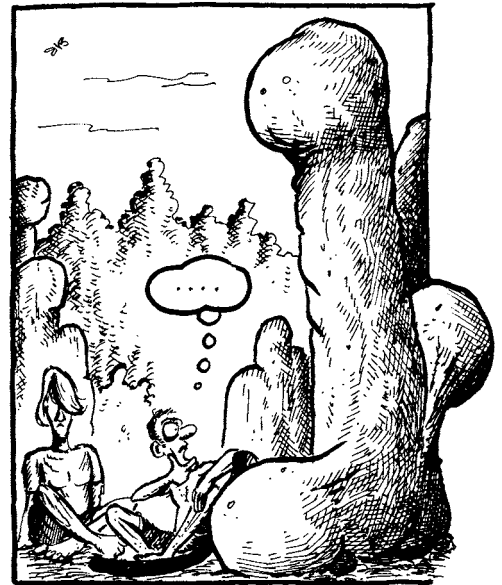


**ICH
KOMME
!!!**



Erbse Klettercomics Band 5

WORTBOULDER ETC.



LAUF LEHRBUCH

... muß man sich körperlich und geistig auf die Belastung einstellen. Dieser Prozeß wird als Aufwärmen bezeichnet. Ziel des Aufwärmens ist, verbesserte Ausgangsbedingungen für die muskuläre, organische und geistige Leistungsfähigkeit zu schaffen und das Verletzungsrisiko zu mindern (Weineck 1990, 450).

... UND DAS SOLLTE SICH DAS LIEDERLICHE KLETTERVOLK TATSÄCHLICH MAL HINTER DIE OHREN SCHREIBEN!

