

Boulder(n) rules!

Was du beim Bouldern beachten solltest:

☞ **Augen auf, sonst gibt's eins drauf!**

Bitte achte darauf wo du gehst und stehst – vergewissere Dich, dass Du dich nicht in Sturzräumen anderer Boulderer aufhältst! Wer fällt, kann nicht ausweichen! Andersrum gilt: Bevor Du startest, weise andere darauf hin, dass sie sich möglicherweise in der Gefahrenzone befinden.

☞ **Nicht auf Malle in der Halle!**

Rüpelhaftes Verhalten...Ein No-Go! Auch sind wir eine Sportstätte und kein Spielplatz zum Toben und Schreien! Gehe mit anderen genauso rücksichtsvoll und hilfsbereit um, wie du es dir selbst von ihnen wünschen würdest!

☞ **Total benebelt?**

Bitte lass Deinen Chalkbag am Boden, damit Du Dich und andere bei einem Sturz nicht in eine Chalkwolke hüllst! Platziere den Chalkbag so am Boden, dass niemand darauf fallen kann.

☞ **Ohne Schweiß ein Preis!**

Auch ohne Schweiß- oder Stinkefüße: Barfuß bouldern und auf den Matten laufen ist nicht nur unhygienisch, sondern auch tabu.

☞ **Nicht ganz warm – dicker Arm!**

(Hartes) Bouldern stellt eine hohe Belastung für Sehnen, Bänder und Muskeln dar! Um Verletzungen zu vermeiden, wärme Dich vor dem Start mit leichtem Bouldern oder im Schwerkraft-Gym auf!

☞ **Auf Krawall gebürstet?**

...sind wir nicht! Aber unsere Griffe freuen sich nach dem Bouldern über viele Bürsten-Streicheleinheiten! Der nächste Boulderer wird es Dir danken!

☞ **Kein Knall auf Fall!**

Zerbrechliche Gegenstände wie Glasflaschen, Teller etc. gehören ins Bistro und sind im Boulderbereich verboten! Bitte lass auch keine anderen Gegenstände, wie (Plastik-) Flaschen oder Taschen etc. auf den Matten liegen – es besteht erhöhte Verletzungsgefahr! Platz zum Verstauen für deine Sachen findest Du in unseren Regalboxen!

☞ **Hot Spot!**

Spottet euch gegenseitig! Pass dabei auf, dass du nicht direkt im Sturzbereich stehst!

Schwerkraft-Schwierigkeitsgrade

Boulder-Probleme gibt es bei uns in allen Schwierigkeitsgraden. Die Schwierigkeit eines Boulders erkennst du bei uns anhand der Farbe der Markierung an den Startgriffen.

Zum Ausprobieren

Zum Reinkommen

Zum Gas geben

Zum Auspowern

Zum Platt machen

Zum Narrisch werden

Das bedeutet zum Beispiel ein Boulder mit schwarzen Griffen und einer gelben Startmarkierung ist ein Problem zum Ausprobieren ans Klettern für einen Anfänger - ein Boulder mit blauen Griffen und einer schwarzen Startmarkierung ist ein Problem, das selbst einen trainierten Kletter-Profi zum „Narrisch werden“ bringen kann.

Tipps und Hinweise für Boulder-Einsteiger

Du bist Schwerkraft-Einsteiger und kommst zum ersten Mal zu uns? Dann haben wir hier ein paar Tipps und Hinweise für Dich, die Dir den Einstieg ins Bouldern erleichtern sollen! Bitte halte Dich auch an unsere Boulder-Rules – wir legen Wert auf Training mit Verstand und Rücksicht!

Kleidung:

Bequeme Sportkleidung (sinnvoll sind lange Hosen zum Schutz vor Schürfwunden) und Sportschuhe reichen theoretisch aus. Sinnvoller als Sportschuhe sind spezielle Kletter- bzw. Boulderschuhe.

Kletter-/Boulderschuhe:

...sind spezielle, eng anliegende Schuhe, mit denen Du besser und präziser stehen und treten kannst! Anfänger müssen sich daran erst gewöhnen und sollten die Schuhe zwischen-durch immer wieder mal ausziehen. Gegen eine kleine Leihgebühr kannst Du dir an der Theke Boulderschuhe ausleihen oder dir bei uns im Shop neue Bouldertreter kaufen! Unser Schwerkraft-Team berät Dich hierzu gerne.

Chalk:

Magnesium, ein kreideähnliches weißes Pulver (Chalk genannt) tragen Boulderer in einem Säckchen – „Chalk-Bag“ – ständig in der Halle mit sich herum. Das macht Sinn: Man taucht

die Hände vor dem Klettern einer Route kurz hinein, damit die Hände weniger schwitzig sind und man einen besseren Halt an den Griffen hat.

Aufwärmen:

...ist wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren! Bring Dein Herz-Kreislauf-System z.B. durch Hüpfen, Laufen, (Seil-)Springen etc. auf „Betriebstemperatur“ und mobilisiere fürs Klettern wichtige Gelenke (Hand, Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Knie Fuß). Auch ein kurzes Stretching (Dehndauer pro Muskelgruppe jeweils etwa 12 sec.) ist sinnvoll! Fürs Aufwärmen bietet Dir unser Schwere-Kraft-Gym beste Voraussetzungen. Bevor Du richtig loslegst, klettere Dich mit einigen für Dich sehr leichten bis leichten Bouldern ein!

Routen:

Die einzelnen Boulderrouten - auch Probleme genannt - sind farblich nach Schwierigkeitsgraden unterteilt. Die Schwierigkeit eines Boulders erkennst du bei uns anhand der Farbe der Markierung an den Startgriffen (siehe Schwere-Kraft-Schwierigkeitsgrade).

Hochkommen, aber wie?

Jeder Boulder besitzt einen klar durch farbige Markierungen definierten Start (ein oder zwei Griffe) für die Hände. Der Boulder gilt als begonnen, wenn jeder Teil des Körpers den Boden verlassen hat. Ziel ist es, den letzten Griff der Route (Top-Griff) zu erreichen und ihn mit beiden Händen kontrolliert zu halten.