

## **Wissenswertes:**

Das Bouldern (boulder = Felsblock) ist eine besondere Form des Klettersports, bei der häufig schwere und komplexe Bewegungen abgefordert und trainiert werden. Das ganze aber anders als beim Klettern in der Regel in sicherer Absprunghöhe und somit ohne Sturzangst. Die Vorteile sind daher, dass es zum trainieren keinen Sicherungspartner braucht und Techniken und Maximalkraft gezielt trainiert werden können. Als Vorbereitung für Stressärmeres 😊 Klettern aber auch als eigenständige Sportdisziplin erfreut sich das Bouldern immer größerer Beliebtheit. Sicheres Absprunggelände (große dicke Matte), Wetter geschützt und warm und mit runden und deutlich erkennbaren Griffen werden oft Indoor-Kletter/Boulderhallen immer mehr nicht nur von Profis und Cracks heimgesucht.

Für euch hat sich die AktivOase etwas Platz freigehalten und liebevoll eine erste Trainingsfläche in Eilenburg geschaffen, an der ihr zum einen mit Turnschuhen ohne spezielle Ausrüstung reinschnuppern könnt und zum anderen auch euren Trainingsplan abrunden könnt.

## **Wie funktioniert das ganze nun:**

Gestartet wird mit den Händen an den Griffen die jeweils mit einem Startschild markiert sind. Zwei Hände zwei Schilder, ganz simpel ..... zumindest auf dem Papier. 😊 Die Füße haben freie Wahl. Der Popo auch. Wichtig ist nur, dass nix mehr auf der Matte ist, ab dann habt ihr die Route gestartet. Benutzen dürft ihr die komplette Wand, aber nur die Griffe/Tritte die die gleiche Farbe wie die Startgriffe haben. Sobald der Boden nach dem Start erneut berührt wird, müsst ihr von vorn anfangen. Geschafft isses, wenn ihr den Top-Griff mit beiden Händen statisch 3 sek halten oder berühren könnt. Springt danach bitte

nicht ab. Wir versuchen euch die Routen immer so zu legen, dass ihr zumindest einen Teil wieder sicher runter klettern könnt. Sprunggelenke, Knie und eure Wirbelsäule werden es euch danken.

### **Die Boulderetikette:**

- achtet auf die anderen Boulderer neben/über/unter euch, dynamische Bewegung können schnell dazu führen, dass Füße plötzlich an 3m entfernten Köpfen landen oder das Absprunggelände schon blockiert wird – meistens immer mit Aua und auch Tatütata!
- seid freundlich zueinander, auch wenn mal einer träumt
- Flaschen, Handys, Spielzeugbagger und Döner bitte nicht mit auf die Matte nehmen(->Regal)
- Griffe werden in der Regel nach Benutzung und zwischendurch abgebürstet(somit bleiben die Griffe länger griffig)
- wenn jemand gerade am „Projektieren“(Fachbegriff) ist, fragt ihn freundlich, ob ihr helfen sollt – nichts ist schlimmer als wenn „achsotolle Profis" einem ungefragt ihre „Beta"(wieder Fachbegriff =Lösung) verraten, manchmal ist auch einfach nur der Weg das Ziel
- Gerne könnt ihr euch aber auch gegenseitig unterstützen und antreiben. Achtet dabei bitte auch etwas auf die Lautstärke. Nicht dass Tino im Five munter wird.
- Gleiches gilt fürs Steckbrett, die Stäbe gehören in die Löcher gesteckt – davon gibt es genügend, mehr braucht die Wand nicht 😊
- geht mit dem Chalk(englisch übersetzt für Kreide, aber nicht zum malen, auch Magnesia genannt) sorgsam um – damit die Staubbelastung nicht überhand nimmt ist bei uns nur das Liquid Chalk gestartet – bitte lasst dies nach Verteilung auf den Handflächen min 1min trocknen! Sonst werden die Griffe mit einer festen und schmierigen Schicht verklebt, die nur mit dem Kärcher und Säure wieder ab geht – kleiner Tipp: Erbsengröße pro Hand über die Fingerflächen verteilt, reicht meistens

## **Gesundheit:**

Damit ihr neben Muskelkater nicht auch unerwünschte Schmerzen davon tragt ist es wichtig, sich an seine Grenzen heran zu tasten. Wie auch bei allen anderen Übungen ist das Verletzungsrisiko sehr hoch, wenn ihr die Spannung nicht halten könnt, oder die Bewegung irgendwiiiiiee durchprügeln müsst. MACHT'S NICHT! Lieber einen Grad zurück und dafür öfter. Ihr könnt auch jederzeit unsere Trainer um Rat bitten. Achtet auf eure Finger und Schultern! Kleine Griffe (Spax oder Leiste) und unkontrolliertes in den ausgestreckten Arm Fallen (am besten noch mit Drehung) sorgen ganz schnell für nachhaltiges Aua.

Genauso gehen bei übermütigen Boulderern (weniger bei den Damen) gern mal die Kreuzbänder hops. Achtet also auf euch und geht besonnen ran. Die Schrauber (Routesetter auf englisch) versuchen stets so sicher wie möglich zu schrauben und verzichten daher auf dynamische Kombinationssprünge wie sie oft immer mehr im Indoor-Bouldersport (Newstyle) vorkommen.

## **Woher weis ich nun, welche Route ich schaffe?**

Kleine Orientierungshilfe gibt dazu der Schwierigkeitsgrad der auf den Start-Schildern steht und auch an deren Farbe erkennbar ist. Dieser wird nach der Fontaine Bleau-Skala (FB) bewertet. Diese reicht bei uns von 2-6c. Der kleine Buchstabe nach der Zahl unterteilt nochmal den Grad. Eine 6a ist z.B. oft eine ganz andere Welt als eine 6c. Für den Anfang sind daher der 2. und 3. Grad völlig ausreichend. Mit Turnschuhen und guter Technik geht auch die ein oder andere 5. Generell könnt ihr min. einen halben bis ganzen Grad drauf rechnen, wenn ihr weder Chalk noch Kletterschuhe zur Hilfe habt. Eine 6 in Turnschuhen ist daher schon seeehr schwer, teilw. auch gefühlt unmöglich – na vielleicht ja aber doch!!

Zusätzlich auf den Schildern findet ihr diese Symbole:

= Sitzstart ( alle Routen deren Startgriffe ihr aus der sitzenden/liegenden Position erreichen könnt, müssen auch von da aus gestartet werden)

= stehender Start ( kann auch knifflig sein, denn die Startposition wird erst erreicht, wenn die Füße den Boden nicht mehr berühren und das kurz so gehalten werden kann)

Farblose besandete Griffe und Volumenflächen sind universell und können z.b. wegdefiniert werden um etwas mehr Würze in die Sache zu bringen.

Volumen sind geometrische Objekte an der Wand in die mittels Gewindeeinsätze zusätzliche Griffe eingeschraubt werden können. Diese Volumen sind immer universell für jede Route. Sind die Volumen ohne extra Gewindeeinsätze, sind es Volumengriffe nur einer Route zugehörig. Der Hinweis auf dem Startschild (mit Volumen/ohne Volumen) kann das umdefinieren.

## Farbeinteilung:

<u>Skala</u>	<u>Grad</u>	<u>Unterteilung</u>	<u>Hinweis</u>
FB	2	keine	Beginner/Erwärmung
FB	3	keine	Beginner mehr Technik/Erwärmung
FB	4	keine	Fortgeschrittene /Erwärmung für FB 5-6
FB	5	a-b	Fortgeschrittene/Erwärmung FB 6-7
FB	6	a-c+	langsam sollte einem warm sein