

Boulderführerschein

Vorbereitung – bitte in Ruhe lesen!



1. Was ist Bouldern?

Bouldern ist seilfreies Klettern in Absprunghöhe. Boulderwände sind 4,5 Meter hoch (abzüglich Mattenhöhe).

2. Absprunghöhe

Wir empfehlen: Die Stelle, die du auf der Matte stehend mit den Händen berühren kannst, sollte die höchste Stelle sein, an der deine Füße sich befinden, wenn du hochkletterst. Wenn du aus dieser Höhe gut abspringen kannst, kannst du auch vorsichtig höher klettern, wenn du aus der größeren Höhe immer noch sicher abspringen kannst. Wenn Dein Bauchgefühl früher STOP sagt, dann richte Dich danach. Du weißt, was du kannst.

3. Unsere Boulderrouen (auch Boulder genannt)

Jeder Boulder bei uns ist in einer bestimmten Grifffarbe geschraubt. Die meist großen grauen Holzgriffe (Volumen) dürfen immer mit gegriffen werden. Wenige Boulder kann man auch nur mit den Volumen klettern. Die Boulder beginnen am/an den mit Schildern markierten Startgriff/-en, und enden am, mit einem Schild markierten Topgriff. An der Kletterwand darf der Topgriff NICHT überklettert werden. Nur auf den Block darf oben raufgeklettert werden. Die großen grauen Griffe sind Hilfsgriffe zum Herunterklettern.

4. Erwachsenenbereich

Unser Kinderbereich ist der Bereich der Entdeckerwand gegenüber der Seilkletterwand und der Bereich des Spielschiffes. Alles andere ist der Erwachsenenbereich (Seilkletterwand, alle Boulderwände und Matten hinter der Seilkletterwand, zweite Etage). Im Erwachsenenbereich dürfen Kinder im Alter von 8–11 Jahren nur mit Begleitung Erwachsener bouldern, wenn die Kinder und der Verantwortliche Erwachsene den Boulderführerschein absolviert haben. Kinder im Alter von 12 Jahren dürfen in diesem Bereich auch ohne Boulderführerschein, aber nur in Begleitung einer erwachsenen Aufsichtsperson klettern.

5. Boulderregeln: Hoch und wieder runter!

Ein Boulder gilt als geklettert, wenn man diesen Von den Start- bis zu den Topgriff geklettert ist. Der Topgriff muss mit beiden Händen etwa 3 Sekunden gehalten werden. Beim Block gilt der Boulder als geschafft, wenn man oben auf dem Block angekommen ist.

Wenn man oben angekommen ist, muss man wieder herunterkommen, durch Abklettern oder Abspringen. Beim Abklettern dürft Ihr alle Griffe benutzen – von jeder Farbe. Die großen grauen Griffe sind an den anderen Wänden immer da, um den Abstieg aus großer Höhe zu erleichtern. Vom Boulderblock gibt es eine leichte Abstiegsroute in grauen großen Griffen.

Die Wände und Matten dürfen nur mit Kletterschuhen oder sauberen Turnschuhen betreten werden. Barfuß ist nicht gestattet. Essen und Trinken ist im Mattenbereich nicht erlaubt.

6. Sicherheitsregeln

Topgriffe dürfen nicht überklettert werden!

Die Matten sind Falldämpfer. Sie nehmen die Sturzenergie bei eventuellen Stürzen auf und schützen damit den Kletternden.

Der Mattenbereich ist den Bouldernden vorbehalten. Auf den Matten darf man nicht spielen, auch nicht rennen und sich auch nicht im Fallbereich der Bouldernden aufhalten (egal ob sitzend oder stehend, Ausnahme Spotten – Erklärung siehe unten)!

Unter Kletternden darf auf keinen Fall durchgelaufen werden, denn jeder kann mal an einem Griff oder Tritt abrutschen und stürzen. Das passiert unangekündigt. Es besteht hohe Verletzungsgefahr, wenn jemand auf eine andere Person fällt.

Bitte haltet ausreichend Abstand zu anderen Bouldernden!

Manche Boulder kreuzen sich in ihrem Verlauf. Bevor Ihr Euren Boulder beginnt, achtet darauf das niemand auf einem Boulder unterwegs ist, der Euren Boulder kreuzt.

Die Benutzung von freien Hanteln (Trainingsbereich) ist Kindern unter 12 Jahren untersagt.

7. Spotten

Spotten ist das Absichern einer bouldernden Person durch eine andere Person. Dabei steht die sichernde Person mit erhobenen Armen im Fallbereich der bouldernden Person, um diese bei einem eventuellen Sturz mit den Händen an der Hüfte oder an der Schulter abzufangen. Sinn hierbei ist nicht das Fangen der Person, sondern das Umleiten der Sturzenergie auf die Matte bzw. eine Hilfestellung den Sturzenden mit den Füßen auf die Matte zu leiten, falls dieser mit dem Kopf voraus fällt. Sichernde Personen sollten entweder etwa gleich schwer wie die bouldernden Personen, oder schwerer sein, ***jedoch nicht leichter*** (Kinder sollten keine Erwachsenen spotten!).