# Bouldern



## Worum geht es bei diesem Hobby?

Der „Boulder“ ist mal wieder englisch (was sonst…) und heißt übersetzt: Der Felsblock. Man könnte also frei übersetzen, dass Bouldern „Am Felsblock rummachen“ bedeutet. So ähnlich ist es auch! Bouldern ist das Klettern an Felsblöcken oder an Kletterwänden in Absprunghöhe. Daher wird hier keine Sicherung mit Seil und Gurt benötigt. Lediglich eine Sturzmatte (Englisch: Crashpad) soll den Aufprall nach einem Absturz mildern, im Freien wird auch manchmal sogenannter Fallschutzkies verwendet. Bouldern findet meist in einer Kletterhalle statt, geht aber auch im Freien an größeren Findlingen oder kleineren Felsen.

Bouldern ist seit den 1970ern eine eigene Disziplin des Sportkletterns. Aber schon Ende des 19. Jahrhunderts wurden kleinere Sandsteinfelsen so bestiegen. Bouldern findet nicht nur in vertikaler Richtung nach oben statt, sondern die Boulderrouten können durchaus auch horizontal ausgeführt oder als eine Kombination aus beidem sein.

Witziger Weise werden die Boulderrouten auch Boulderprobleme genannt. Warum das so ist, erklärt Juliane Fritz auf ihrem Boulderpodcast ganz gut – Zitat: „Interessant wird das Bouldern, wenn plötzlich keine Griffe oder Tritte mehr in deiner Arm- oder Beinlänge zu finden sind… wenn es nicht einfach von unten nach oben geht, sondern von oben nach unten oder seitwärts… wenn man in einem Überhang klettert und das ganze Körpergewicht einen nach unten zieht… wenn du in einer Route bist, ohne Griffe für die Hände, nur mit kleinen Tritten, die deine Balance herausfordern… wenn es nur Griffe für die Hände gibt, aber keine für die Füße… oder wenn du auf eine Route triffst, bei der es schon unmöglich erscheint, die Startposition einzunehmen.

In diesen Fällen stehst du tatsächlich vor einem Rätsel, das es mit deinem Körper zu lösen gilt: Mit Kraft, mit Körperspannung, mit Koordination, mit Dynamik, mit Balance, mit Klettertechnik, mit dem richtigen Mindset und mit Geduld. Das ist der Grund, warum man Boulderrouten auch Boulder-„Probleme“ nennt und warum das Erarbeiten eines solchen „Problems“ durch einen Boulderer „Projektieren“ heißt. Genau hier fängt der Spaß an!“

## Was benötigst du dafür?

Das benötigte Equipment ist recht überschaubar. Zum Bouldern benötigst du spezielle Kletterschuhe. Sie sollten optimal zu deinem Fuß passen, wie eine zweite Haut eng anliegen und maximalen Halt am Fels oder an der Wand bieten. Es gibt sie als Schnürschuhe, mit Klettverschluss oder als Slipper. Für den maximalen Halt deiner Hände benötigst du einen sogenannten Chalkbag – einen Kreidebeutel mit Magnesiumcarbonat-Pulver, kurz Magnesia genannt.. Damit kannst du deine Hände trocken halten. Manch einer steht auch auf Kletterhandschuhe. Dazu eine legere Hose und ein T-Shirt. Das war's!

Fast! Denn ohne einen Grundkurs im Bouldern solltest du nicht starten. Den kannst du in einer Boulderhalle in deiner Nähe absolvieren. Apropos Boulderhalle: Hier kannst du die grundlegende Ausrüstung ausleihen und das Bouldern lernen. So kannst du schon eher einschätzen, welche Ausrüstung für dich am besten passt und vermeidest so wohl möglich Fehlkäufe. Wie so oft im Leben gilt es, die Balance zu finden zwischen „Das Beste oder nichts" und „Wer billig kauft, kauft zweimal"! Eine Boulderhalle in deiner Nähe findest du sicher beim Deutschen Alpenverein (DAV), auf dem Kletterportal oder auf Kletter Spot.

## Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Auch die sind überschaubar: Kletterschuhe kosten so etwa zwischen 80,- und 160,- €. Die Kreidebeutel sind vergleichsweise günstig: etwa 10,- bis 30,- €. Auch die Kleidung kostet nicht die Welt. Leichte Kleidung bekommst du ab 80,- € oder sogar weniger.

Für ein Tagesticket in der Boulderhalle zahlst du zwischen 8,- und 15,- €. Viele Hallen bieten günstigere 10er-Tickets oder auch preiswerte 12-Monats-Abos an. Als Mitglied des Deutschen Alpenvereins (DAV) gibt es dann für dich auch Ermäßigung. Empfehlenswert ist der Einstieg mit einem Schnupperkurs. Die gibt es oft schon für 15,- €. Die eigentlichen und unbedingt notwendigen Kurse für ein sicheres Bouldern kosten je nach Umfang und Aufwand etwa 50,- bis 100,- €, Aufbaukurse auch darüber. Auch hier gibt es für DAV-Mitglieder Ermäßigung.

## Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Viele Alpine Vereine (und dazu gehören auch die Klettersportvereine) gibt es schon seit Mitte des 19. Jahrhunderts. In erster Linie ging es damals um die Erforschung der Alpen, später dann auch um deren touristische Erschließung, zum Beispiel durch den Bau von Vereinshütten. Heute widmen sich die Alpinen Vereine der Förderung des Bergsports und des Umweltschutzes.

Intern gliedern sich die Alpinen Vereine in sogenannte Sektoren, die für ein spezielles Thema, eine Region oder einen Ort verantwortlich sind. Sogar in Hamburg gibt es einen Alpinen Verein! Zusammengefasst werden die Alpinen Vereine im Deutschen Alpenverein. Auf dessen Homepage findest du vieles Interessantes zum Thema Bergsport, zum Bouldern, über den Naturschutz, zu Wettkämpfen und vielem mehr.

## Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Diese Frage beantwortet sich von selbst, denn Bouldern gehört ja zum Sportklettern. Es gibt zahlreiche regionale Meisterschaften, die nach den nationalen Regeln ausgetragen werden. Je nach deinem Können, deinem Ehrgeiz oder deinen persönlichen Zielen kann es hoch bis zu Weltmeisterschaften, Weltcups oder neuerdings sogar zur Olympiade gehen.

## Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Du liebst physische und psychische Herausforderungen, bist aber auch geduldig und besonnen? Du bist körperlich und mental fit? Du liebst das sportliche Kräftemessen? Und du

arbeitest gern zu zweit oder im Team? Dann ist Sportklettern das richtige Hobby für dich. Und auch hier lehrt die Erfahrung: Die meisten, die damit angefangen haben, wollen nicht mehr damit aufhören!

## Musst du Rechtliches beachten?

Im Zusammenhang mit dem Bouldern allgemein wird auch eigenverantwortlicher Selbstgefährdung gesprochen. Viele Versicherungen schließen daher den Schadensfall durch die sportliche Betätigung aus. Wenn du Mitglied des Deutschen Alpenvereins bist, dann bist du automatisch auch beim Bergsteigen versichert. Das betrifft die Kosten für Suche, Bergung und Rettung genauso wie auch eine Unfallversicherung und eine Sporthaftpflicht-Versicherung. Diese greifen, wenn deine privaten Versicherungen diese Leistungen nicht abdecken. Geht’s raus aus Deutschland, ist auch eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung Pflicht.

Bewegst du dich in der Natur, sollte Naturschutz für dich einen hohen Stellenwert haben. Denn beim Bouldern am Fels warten auch Überraschungen auf dich: Tiere, die hier auch herumklettern, wie zum Beispiel die berühmten Steinböcke. Oder auch brütende Vögel, die nach ihrer Entdeckung aufgeregt umherflattern. Auch seltene Pflanzen, die nur hier am Fels wachsen. All diesem solltest du mit Hochachtung vor der Natur begegnen und diesen Lebensraum achten und schützen. Und wir sollten nirgends, egal wo, unseren Müll hinterlassen!

## Wo findest du weitere Informationen?

Im Internet kannst du die Daten-Krake Google zur Hilfe nehmen. Aber dein erster Weg führt dich sicherlich in einer Boulderhalle in deiner Nähe. Hier kannst du anderen beim Bouldern zuschauen, einen Schnupperkurs besuchen und Erfahrungen austauschen. Also: Worauf wartest du noch?