DEIN ERSTER BESUCH BEI UNS

DAV boulderzentrum OSTALB

Schön, dass du da bist!
Damit du dich schnell zurechtfindest und sicher bouldern kannst, haben wir die wichtigsten Infos für deinen ersten Besuch zusammengestellt.

1 SO FUNKTIONIERT BOULDERN

Beim Bouldern kletterst du ohne Seil in Absprunghöhe. Die Matten unter den Boulderwänden dienen als Fallschutz. Ein Boulder besteht aus zusammengehörenden Griffen und Tritten derselben Farbe. Wie schwierig er ist, erkennst du an den Kärtchen an den Startgriffen.

2 START UND TOP

Die Startgriffe sind mit Kärtchen markiert, auf denen du eine Farbe und eine Nummer findest. Es gibt entweder einen Startgriff mit zwei Kärtchen oder zwei Startgriffe, die jeweils mit einem Kärtchen markiert sind.



Der Topgriff ist mit nur einem Kärtchen derselben Farbe und Nummer markiert. Ein Boulder gilt als geklettert, wenn beide Hände den Topgriff berührt haben. Starte jeweils mit einer Hand am Griff mit einem Kärtchen. Sind zwei Kärtchen an einem Griff, starten beide Hände an diesem Griff.



3 WAS SIND VOLUMEN?

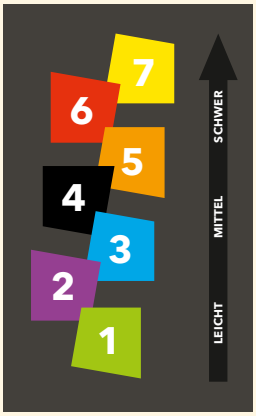
Die großen, meist geometrischen Formen an der Wand heißen Volumen. Bei uns sind sie immer grau. Volumen können als Griff oder Tritt genutzt werden und gehören grundsätzlich zu allen Bouldern – unabhängig von der Farbe der Griffe und Tritte. Sie dürfen also ebenso wie die Wand immer mitbenutzt werden.



Unsere Routesetter*innen planen die Volumen häufig gezielt in die Bewegungen eines Boulders ein – manchmal sehr offensichtlich, manchmal eher versteckt.

4 UNSER SCHWIERIGKEITSSYSTEM

Unsere Schwierigkeitsskala reicht von 1 bis 7. Die passende Tabelle findest du gut sichtbar an den Wänden in der Halle. Die Schwierigkeitsstufen können sich bewusst etwas überschneiden. Ein leichter 4er kann sich also noch ähnlich wie ein schwieriger 3er anfühlen, während ein anspruchsvoller 4er bereits in Richtung 5 gehen kann. Damit möchten wir fließende Übergänge zwischen den einzelnen Schwierigkeitsstufen schaffen, die dich an die nächste Schwierigkeit heranführen.



An den Kärtchen an den Startgriffen erkennst du die Schwierigkeit. Ein blaues Kärtchen mit der Nummer 3 kennzeichnet zum Beispiel einen Boulder im mittleren Schwierigkeitsbereich. Für den Einstieg empfehlen wir dir, mit den leichtesten Bouldern zu beginnen.

5 DOWNCLIMBER – SICHER WIEDER HERUNTER



Die grauen, mit einem Pfeil nach unten gekennzeichneten Abklettergriffe (Downclimber) helfen dir dabei, nach einem Boulder kontrolliert wieder nach unten zu klettern.

Nutze sie gerne! Abklettern ist für den Körper meist angenehmer als aus großer Höhe abzuspringen. Dabei dürfen natürlich auch alle anderen Griffe und Tritte genutzt werden.

6 SICHERHEITSTIPPS

- Sturzraum freihalten.
- Halte dich nicht unter oder direkt hinter kletternden Personen auf.
- Schau nach oben, bevor du eine Mattenfläche betrittst oder überquerst.
- Sitze oder liege nicht im möglichen Sturzbereich.
- Starte erst, wenn ausreichend Abstand zu anderen Kletternden vorhanden ist.
- Beim Abspringen nicht steif landen, sondern Knie und Hüfte beugen und die Landung abfedern.
- Taschen, Trinkflaschen und andere Gegenstände gehören nicht auf die Matten.
- Bouldern nur mit Kletterschuhen oder mit sauberen Hallenturnschuhen.
- Wandkante nicht überklettern.
- Immer aufeinander achtgeben.

7 NOCH EIN TIPP

Bouldern ist nicht nur Kraft. Technik, Gleichgewicht, Beweglichkeit und die richtige Bewegungsidee spielen eine große Rolle. Gerade am Anfang lohnt es sich, andere Kletternde zu beobachten und unterschiedliche Lösungen auszuprobieren.

Viel Spaß beim Bouldern!

Dein Team vom DAV Boulderzentrum Ostalb

Sprich uns einfach an, wenn du noch was wissen magst!
Unser Team hilft dir gerne bei allen Fragen zum Bouldern



DAV boulderzentrum OSTALB

GEMEINSAM FÜR SICHERES BOULDERN MIT KINDERN

Schön, dass ihr da seid!

Bouldern macht Kindern riesig Spaß – und lebt davon, dass sich alle sicher bewegen können.

Aber Kinder nehmen Risiken oft anders wahr als Erwachsene. Deshalb hilft es sehr, wenn ihr aufmerksam begleitet, frühzeitig Hinweise gebt und bei Bedarf eingreift.

Mit eurer Unterstützung schaffen wir eine entspannte und sichere Atmosphäre für alle.

AUFSICHT – WAS UNS WICHTIG IST

- Eine erwachsene Person betreut maximal 3 Kinder
- Bitte bleibt in unmittelbarer Nähe eurer Kinder
- Behaltet den Boulderbereich aktiv im Blick
- Unterstützt eure Kinder, wenn Situationen unübersichtlich werden
- Kinder sollten jederzeit begleitet werden

WICHTIGE HINWEISE IM BOULDERBEREICH

Sturzräume freihalten: Bitte achtet darauf, dass sich eure Kinder nicht unter kletternden Personen aufhalten. Matten sind keine Spielfläche: Die Matten sind für Stürze gedacht – nicht zum Rennen oder Toben, da jederzeit Kletternde unkontrolliert auf die Matte fallen können.

RÜCKSICHT IM WANDBEREICH

- nicht gleichzeitig im selben Bereich klettern
- Laufwege durch den Boulderbereich freihalten
- Kleine Dinge mit großer Wirkung: Flaschen und Taschen neben die Matte legen (nicht darauf)
- Kinder nicht durch Kletterbereiche rennen lassen



Danke für eure Unterstützung!