

Wahlfach Klettern/Bouldern



Boulderhalle Zugzwang in Auerbach

Neuhauser Straße 1
91275 Auerbach in der Oberpfalz,
[E-mail: info@boulderhalle-auerbach.de](mailto:info@boulderhalle-auerbach.de)

Aber was ist das?

Bouldern (abgeleitet von engl. boulder = Felsblock) ist das Klettern ohne Seil und Klettergurt in einer sicheren Absprunghöhe.

Nicht nur am Fels, auch in der Halle

Bouldern kann man nicht nur an Felsblöcken sondern auch an künstlichen Wänden in einer "sicheren" Umgebung. Die Höhe unserer Boulder beträgt ca. 3-3,5m. Dicke, Matten aus Schaumstoff verhindern Verletzungen beim Absprung.

Ausrüstung

Was brauche ich für Equipment zum bouldern?

Die Anforderungen an die Ausrüstung sind nicht sehr hoch und somit auch für Einsteiger sehr günstig.

- [Bequeme Sportkleidung](#)
- [Kletterschuhe - können auch ausgeliehen werden](#)
- [eventuell ein Chalkbag mit Magnesia](#)

Das Magnesia hält Finger und Hände trocken und erhöht so den "Grip" an den künstlichen Griffen.

Und was bringt das?

Neben jede Menge Spaß - Verbesserung der Maximalkraft und Körperspannung. Bewegungen werden flüssiger und die Koordination verbessert.

Termine

Wir fahren acht Mal (fast immer) am dritten Donnerstag im Monat mit Buslinie 450 nach Auerbach. Im Einzelnen am 16.10. ; 20.11. ; 18.12. ; 15.1. ; 26.2. ; 19.3. ; 16.4. ; 21.5.

Start an der Realschule: 13:05
Abfahrt (Berufsschule) 13:19
Rückkehr (Berufsschule) 16:33

Die Fahrtkosten trägt der Förderverein unserer Schule. Dafür vielen Dank!