

„Bouldern ist mein Freiheitsgefühl“

Bouldern ist ein Extremsport, bei dem man ungesichert klettert. Der Sport kann sowohl in Hallen, als auch in der Natur betrieben werden und ist vor allem bei jungen Erwachsenen beliebt. Wir haben mit einer Freizeitboulderin, die das KHG besucht, gesprochen, was Sie an dem Sport fasziniert hat.

Warum hast du mit Bouldern angefangen?

Ich war mit Freunden meiner Mutter im Urlaub, die in Ihrer Freizeit bouldern und auch klettern. Ich habe das mal ausprobiert und es hat mir viel Spaß gemacht. Dann wollte ich das auch machen und habe mich bei einem Verein angemeldet.

Wo und wann hast du trainiert?

Ich habe einmal die Woche für eineinhalb Stunden in der Boulder-Welt West trainiert.

Wie gefährlich ist der Sport?

Wenn man in einer professionalen Halle ist, ist es natürlich kein Extremsport, aber man kann ja auch draußen an z.B. Bergen oder Felsen bouldern und das würde ich als Extremsport einstufen. Es gibt ja auch Boulder-Weltmeisterschaften mit sehr steilen Wänden und da ist man ungesichert in extremen Höhen, das ist ziemlich riskant. In einer Halle hingegen sind die Wände nicht so hoch und es ist alles ausgepolstert und man kann sich nicht wirklich ernsthaft verletzen.

So auf einer Skala von 1-10, wie gefährlich ist Bouldern?

In einer Boulderhalle 2 und draußen in der Natur 10

Hast du dich schon mal verletzt?

Ich habe mich nicht ernsthaft verletzt, aber ich habe meinen Fuß tatsächlich mal angestaucht beim Runterfallen

Was würdest du sagen sind Nachteile und Vorteile am Bouldern?

Es gibt viele Vorteile. Zum einen stärkt es die Muskulatur und man kann auch sehr kreativ sein, indem man seine Routen verändert und neu ausdenkt. Es gibt verschiedene Züge um hochzukommen, die man variieren kann. Zum anderen ist der Sport auch mit Teamarbeit verbunden, da immer einer auf den anderen aufpasst und dem anderen Tipps gibt. Bouldern kann man aber auch alleine ausüben, das kann auch ein Vorteil sein. Ich zum Beispiel bin nicht wirklich ein Teamsportler und finde es auch ganz angenehm, sich mal nur Tipps zu holen und auf eigene Faust zu bouldern. Man hat von beidem

die richtige Menge. Nachteile gibt es nicht wirklich, außer vielleicht raue Hände. (lacht an dieser Stelle)

Hast du schon mal bei einem Wettbewerb mitgemacht?

Es gibt den World Cup, aber auch kleinere Wettbewerbe wie z.B. von der Boulder-Welt. Da habe ich sogar einmal mitgemacht und da gab es dann spezielle „Wettkampf-Wände“. Ich habe leider nichts gewonnen, aber es hat sehr viel Spaß gemacht.

Was war dein krassester „Boulder“-Moment? Hat er etwas in dir verändert?

Ich war mal draußen an einer kleinen Felswand bouldern mit ein paar Freunden. Es war echt schön und ich hatte ein richtiges Freiheitsgefühl, weil ich mich draußen in der „wilden“ Natur an einem Felsen „durchgekämpft“ habe. Es ist ein bisschen wie Fliegen, wenn man z.B. runterspringt und man ist oben und frei. Das ist sehr schön.

Kennst du Sportler, die Bouldern professionell machen?

Die Huber Brüder sind bekannte und erfolgreiche Boulderer und Kletterer.

Würdest du den Sport anderen Menschen empfehlen?

Ich würde es auf jeden Fall empfehlen, weil es einfach ein schöner Sport ist, der viel Spaß macht. Was man auf jeden Fall an Eigenschaften mitbringen sollte, ist eine Grundmuskulatur, die man natürlich auch aufbauen kann und viel Ausdauerkraft. Deshalb sollte man am besten noch einen anderen Sport zum Ausgleich machen. Ich mache gerne Yoga, aber man kann zum Beispiel auch joggen gehen. Auch wäre es praktisch, keine Höhenangst zu haben, weil man sich ja in verschiedenen Höhen befindet.

Vielen Dank für das Interview!