

Bouldern Outdoor – sicher & fair

Empfehlungen des Club Arc Alpin

Bouldern macht Spaß und stark. Bouldern draußen ist anders! Schütze dich vor Verletzungen, respektiere Natur und Umwelt, beachte die Spielregeln.

1. Aufwärmen

- Aufwärmen schützt vor Verletzungen
- Allgemeines Aufwärmen - Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen
- Spezielles Aufwärmen - vor allem Finger, Arme und Schultern

2. Sturzraum präparieren

- Sturzbereich und Landezone richtig einschätzen
- Crashpads bündig und lückenlos in der Landezone platzieren
- Hindernisse abdecken

3. Richtig spotten

- Verletzungsgefahr für Spotter beachten
- Gewichtsunterschiede beachten
- Risikocheck bei Highballs

4. Abklettern oder Abspringen

- Abstieg im Voraus klären
- Abklettern geht vor Abspringen
- Möglichst mit geschlossenen Füßen landen, wenn möglich abrollen

5. Gesetzliche Vorgaben und lokale Regelungen beachten

- Bouldergebiete mit Eigentümern, Naturschutzbehörde und Interessensgruppen abklären
- Vor Veröffentlichungen lokale Vereinbarungen beachten
- Öffentlich oder gemeinsam anreisen, rücksichtsvoll parken

6. Fauna, Flora und Felsen schützen

- Stark bewachsene Felsen nicht erschließen, kein flächiges Entfernen von Bewuchs
- Gehölz nicht ohne Einwilligung des Eigentümers entfernen
- Keine Griffe oder Tritte manipulieren oder hinzufügen
- Lärm vermeiden, kein Bouldern bei Nacht und Dämmerung
- Wildtiere nicht beunruhigen, Hunde an die Leine

7. Keine Spuren hinterlassen

- Magnesia und Markierungen sparsam verwenden
- Tick-Marks und Magnesiaspuren wieder entfernen
- Boulder nicht mit Namen beschriften
- keinen Müll zurücklassen, kein Feuer entzünden
- Kot vergraben

Beschlossen im Nachgang der CAA-Mitgliederversammlung 2019 in München