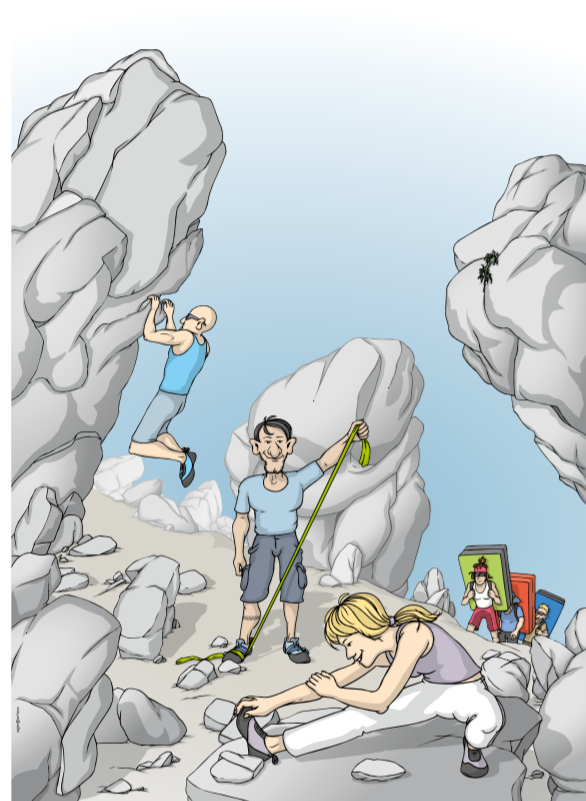


# Bouldern Outdoor – sicher & fair

## 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

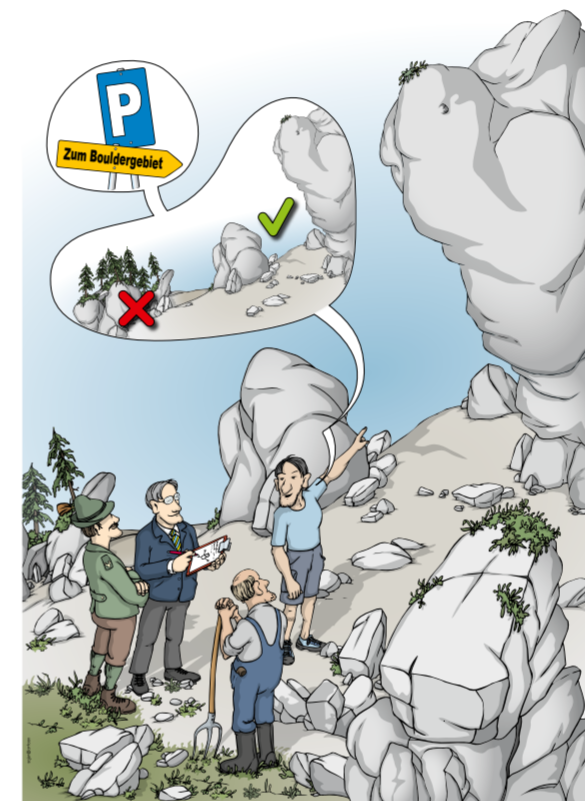
- ▶ Verletzungsgefahr für Spotter beachten
- ▶ Gewichtsunterschiede beachten
- ▶ Risikocheck bei Highballs



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, Naturschutzbehörden 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 Magnesia-spuren wieder entfernen
- ▶ Boulder nicht mit Namen beschriften
- ▶ keinen Müll zurücklassen, kein Feuer entzünden
- ▶ Kot vergraben