

BOULDER-REPORT MÜNCHEN

„Ein Riesen-Spaß und toller Sport!“ BILD-Reporter Christoph Baumer ist begeistert von der neuen Boulder- und Kletterhalle in Freimann

In keiner anderen Stadt wird mehr in der Halle gekraxelt

Von CHRISTOPH BAUMER
München – Jetzt bloß nicht durchhängen! Kraft halten und nicht loslassen... Sich in vier Metern Höhe an einer Kletterwand festzukrallen und versuchen, den nächsten Griff zu

fassen – während das Adrenalin durch den Körper schießt: **DAS IST BOULDERN!** München ist DIE Boulder-Hauptstadt Deutschlands, vielleicht sogar Europas. Nirgendwo mehr gibt es mehr Angebote. In Freimann eröffnet am Freitag bereits die achte Kraxl-Halle der Stadt. Beim Bouldern (Boulder = engl. für Felsbrocken) klettert man ohne Sicherheitsseil an vier Meter hohen künstlichen, teilweise schrägen Felsen. Für eine Route darf man nur gleichfarbige Griffe benutzen. Die Schwierigkeitsstufe kann man sich dadurch selbst aus-

suchen. Fällt man herunter, weil einen zum Beispiel die Kraft verlässt, landet man sicher auf einer Weichbodenmatte. „Bis in die 90er Jahre war Bouldern etwas für Freaks und Individualisten. Mittlerweile ist die Community gewaltig gestiegen. Das liegt auch an den ersten Kletterhallen, die Mitte der 2000er gebaut wurden“, erklärt Thomas Bucher (46), Pressesprecher des Deutschen Alpenvereins. Doch was macht den Sport so erfolgreich? „Bouldern trainiert Körper, Gleichgewicht, Technik, Koordination, Kraft und Köpfcchen. Zudem gibt es schnelle Erfolgserlebnisse“, so Bucher. Auch der Teamarzt der Deutschen Boulder-Nationalmannschaft, Dr. Volker Schöffel freut sich über die positive Entwicklung: „Wir hätten uns das vor 15 Jahren nicht vorstellen können.“ Seit über 40 Jahren ist er

selbst Kletterer und kennt die körperlichen Vorzüge des Boulderns. „Die gesamte Haltemuskulatur wird beansprucht, Rücken, Rumpf und Stabilisatoren.“ Bouldern wird sogar in der Psychotherapie eingesetzt. Die häufigsten Verletzungen sind Überlastungen an Fingern, Ringbändern und Schultern.

Die Ausrüstung

Für das Bouldern benötigt man Kletterschuhe, die eng sitzen sollten. Ein durchschnittlicher Schuh kostet 80-100 Euro. Um sich besser an den Griffen festzuhalten hilft Magnesium. Die Kreide gibt es als Pulver, Ball oder in flüssiger Form. Einen passenden Magnesia-Beutel, genannt Chalk Bag, bekommt man je nach Qualität und Marke für 10-30 Euro. Die Ausrüstung kann man sich aber auch in den Kletterhallen für ein paar Euro ausleihen.



▲ Der neue Boulderbereich in Freimann bietet auf 800 Quadratmetern alle Schwierigkeitsstufen
◀ Boulder-Nationalmannschaftsarzt Volker Schöffel behandelt einen Kletterer

Drei Tipps vom Profi

Den Boulder-Hype am eigenen Leib spürt auch Profi-Boulderin Monika Retschy (23). Sie klettert seit ihrem Kindesalter und ist seit vier Jahren Profi. Monika ist aktuell Siebte der Weltrangliste und war auch bei der WM 2014 im Münchner Olympiastadion dabei. „Ein Wahnsinns-Gefühl vor so einer Menschenmenge (5000 Zuschauer). Du wirst regelrecht hochgetragen.“ Die Sportstudentin trainiert fünfmal die Woche, ist fast jedes Wochenende bei Boulder-Wettbewerben in der ganzen Welt unterwegs.



Tolle Atmosphäre im Olympiastadion. Hier fand die Boulder-WM 2014 vor 5000 Zuschauern statt

Monika Retschy (23) ist aktuell die Nummer 7 der Weltrangliste bei den Damen

HIER GIBT ES DREI TIPPS VOM BOULDER-PROFI:
1 Zu Beginn nur Spaß haben, keine Gedanken über Technik. Willen haben!
2 An Fußtechnik denken! Immer mit der Fußspitze, nicht mit ganzer Sohle klettern
3 Am langen (mit gestrecktem) Arm klettern. Dann benötigt man weniger Kraft

Boulder-Hallen in und um München

- Kletterzentrum Thalkirchen, größte Kletteranlage der Welt, mit großem Boulderbereich: www.kbmuenchen.de
- Boulderwelt München West, neue Filiale der Boulderwelt: www.boulderwelt-muenchen-west.de
- Kletteranlage Heavens Gate, Klettern in ehemaligen Kartoffelfeldern, kleiner Boulderbereich drinnen und draußen: www.heavensgate.de
- Kletteranlage High East, mit kleinem aber feinem Boulderbereich drinnen und draußen: www.high-east.de
- Kletterzentrum Freising, mit großem Boulderbereich: www.kletterzentrum-freising.de
- Boulderwelt München Ost, größte reine Boulderhalle der Welt: www.boulderwelt-muenchen-ost.de
- Kletterzentrum Gilching, Kletteranlage mit abwechslungsreichen Boulderbereich drinnen und draußen: www.kbgilching.de

In Freimann erwartet die Sportler ein Kletter-Paradies auf 3000 Quadratmetern

Achtung, Blitz-Alarm!

Polizei macht heute Jagd auf Raser

Bitte recht freundlich! Diese Radar-falle macht gerade ein Bild

München – Achtung, Autofahrer! Heute macht die Polizei Jagd auf Raser. Bundesweit gibt's einen 24-Stunden-Blitzermarathon. In 2014 starben elf Menschen in München durch Unfälle bei zu hohem Tempo. In diesem Jahr sind es schon sieben Schwerverletzte und eine getötete Person. Die Messstellen sind im Internet einzusehen unter www.sichermobil.bayern.de.

Seehofer verleiht einen Orden an Claudia Roth

München – **Muss wohl so sein: Selbst eine Ordensverleihung von Ministerpräsident Horst Seehofer (65, CSU) an Ex-Grünen-Chefin Claudia Roth (59) wurde zum Schlagabtausch.** „Trotz allem“ raunte ihr Seehofer gestern bei der Überreichung des Bayerischen Verdienstordens zu. Roth gab prompt zurück: „Wegen allem!“

Als Seehofer später lobte, Bayern sei ein „Land der gelebten Integration“, konnte Roth auch nicht an sich halten: „Da gibt es schon noch was nachzuholen!“ entfuhr es ihr.

Claudia Roth und Horst Seehofer bei der Übergabe
Foto: ANDREAS GEBERT/DPA

Bäuerin (†77) von eigenem Traktor überrollt

München – Eine Bäuerin (77) war mit dem Traktor auf einem Feld in Marktoberdorf (Kreis Ostallgäu). Als sie am

Abend nicht nach Hause kam, machte sich ihre Familie auf die Suche. Doch die Angehörigen fanden nur ihre Leiche. Die Bäuerin war offenbar von dem Traktor überrollt worden. Der hatte an einem Hang gestanden.

Waffenlager in Painten ausgehoben

Atombunker-Mann muss vor Gericht!

Regensburg – Der Kalte Krieg ist längst vorüber, doch im beschaulichen Painten bei Kelheim tobte er weiter: Aus Angst vor einem Angriff der Russen baute sich Elektromeister Max S. (59) einen Atombunker, hordete Maschinenpistolen und 238 Kilo Patronenmunition!

Ein halbes Jahr nach dem spektakulären Fund hat die Staatsanwaltschaft Regensburg jetzt Anklage wegen unerlaubten Besitzes von Kriegswaffen u.a. erhoben. Mehrere Tage brauchte das LKA im November zum Abtransport der Waffen, die teils geladen bereit lagen. Staatsanwalt Markus Pfaller: „Zum Teil hatte der Angesuldigte die Waffen auch eingemauert, unter den Bodenfliesen verbaut oder in die Wandverkleidung eingearbeitet.“

Bei einer Verurteilung durch das Amtsgericht Regensburg drohen Max S. bis zu 5 Jahre Haft! (jövö)

Foto: THEO KLEIN, MARCO KOSI/DAV