



Deutscher Alpenverein
Sektion Nahegau

Boulderkurs: Eine Erfahrung voller Herausforderungen und Gemeinschaft

Text und Bild von Birte Habicht und Tobias Gregori



Von Februar bis März fand unser Boulderkurs immer Montagabends im Grafity in Bad Kreuznach statt. Sieben motivierte Teilnehmer wagten sich in die Welt des Boulderns, begleitet von unserem engagierten Trainer Kevin. Die Gruppe hatte bereits erste Erfahrungen im Bouldern gesammelt, aber es gab noch viel zu lernen.

Besonders eine Route mit lila Griffen der blauen Schwierigkeitskategorie hatte es der Gruppe angetan. Anfangs schien sie unüberwindbar, aber im Laufe des Kurses entwickelte sie sich zu einer beliebten Warmmacheroute. Kevin erwies sich als ausgezeichneter Trainer und half jedem Teilnehmer individuell auf seinem Weg. So konnte wirklich jeder Teilnehmer einen Fortschritt beim Anwenden von Klettertechniken merken.

Das Training begann stets mit einem gründlichen Aufwärmen. Dies war nicht nur wichtig, um Verletzungen vorzubeugen, sondern auch, um die Beweglichkeit zu verbessern. Manch eine Übung brachte uns dabei an unsere Grenzen, aber genau das spornte uns an.

In der letzten Trainingsstunde erhielt die Gruppe zusätzlich Unterstützung von aufstrebenden Nachwuchs Boulderern. Das motivierte direkt noch mehr, wenn man vergleicht, wie einfach und gelassen diese die Wände hochkamen.

Unser Fazit: Ein gelungener Kurs mit einem großartigen Trainer und einem starken Team. Wir empfehlen ihn definitiv weiter!