



EINFACH MAL ABHÄNGEN

⇨ ... im DAV Kletter- und Boulderzentrum Thalkirchen ⇨

#4

Was könnte es im Frühling Herrlicheres geben, als an einer geschützten Südwand zu sitzen und sich von den ersten wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen zu lassen? Klar: Sich genau dort ein bisschen bewegen. Also die Arme gestreckt, die bunten Griffe gefasst und ... losgebouldert.



Welche Route soll's denn sein? »Das große Isarrauschen« oder doch lieber »Flügelaham im frühen Stadium«?

Das Kletter- und Boulderzentrum in Thalkirchen hat die wahrscheinlich genialste nach Süden ausgerichtete Wand in ganz München. Mitten in der Stadt, geschützt und mit Blick ins Grüne kann man an der Outdoor-Boulderwand prima die eine oder andere Stunde abhängen. Obwohl, »abhängen« trifft es nicht ganz.

Um möglichst elegant und fließend durch die Routen zu kommen, ist eine ganze Portion Körperspannung gefragt. Genau die lässt sich hier trainieren. Genauso wie die Kraft in den Armen, die spätestens beim Herumklettern in etwas schwierigeren Routen nicht schadet.

Bouldern – noch dazu an der frischen Luft – hat durchaus etwas Meditativ-Entspannendes, der Alltag ist ruckzuck vergessen.

Denn beim Bouldern steht man, ähnlich wie beim Klettern, gleich vor einer ganzen Reihe faszinierender Aufgaben: sich an großen und kleinen Griffen und Tritten festhalten, aufstützen, entlanghangeln. Wagnisse eingehen, Herausforderungen bestehen, Bewegungsrätsel lösen. Vor allem aber bringt es

Hin & Weg: U3, Haltestelle Brudermühlstraße oder Thalkirchen.

Dauer: 1–2 Std. Kaum länger, da irgendwann die Arme schlapp machen ...

Beste Zeit: März bis September (ganzjährig indoor).

Ausrüstung: Kletterschuhe (vor Ort ausleihbar), Wasserflasche.

Übrigens: Für Anfänger gibt es mehrmals in der Woche einen Rundgang samt kostenloser Einführung ins Bouldern (www.kbtalkirchen.de).

Spaß. Allein, zu zweit und in der Gruppe. Besonders attraktiv: Anders als beim eigentlichen Klettern sind beim Bouldern weder Seil noch Gurt notwendig. Das Klettern auf Absprunghöhe birgt außerdem kaum Gefahren, denn wenn man fällt, landet man weich auf den dicken Schaumstoffmatten. Kurz verschnauft wird am Mattenrand oder auf der Bank. Von hier hat man auch bestens die bunten Griffe weiter im Blick, kann die Bewegungsabläufe der anderen Boulderer gut beobachten. Schließlich will man diese knifflige Stelle beim nächsten Mal auch schaffen ...

Es lohnt sich, ein bisschen mehr Zeit mitzubringen, um anschließend in gemütlicher Runde ein wenig über das Bouldern und über den Sinn des Leben zu philosophieren – ganz outdoor-like natürlich auf der Dachterrasse!

FAZIT: PERFEKT, UM MAL KURZ ABZUHÄNGEN UND AN DIE GRENZE DES (SUBJEKTIV) MACHBAREN ZU GEHEN.

