



Boulderausrüstung & Bekleidung

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Zustiegsschuhe | <input type="checkbox"/> Boulderhose |
| <input type="checkbox"/> Kletterschuhe | <input type="checkbox"/> T-Shirt, Longsleeve |
| <input type="checkbox"/> Chalkbag / Magnesium | <input type="checkbox"/> Kunstfaserjacke |
| <input type="checkbox"/> Crashpad(s) | <input type="checkbox"/> Mütze |

Zusätzliche Ausrüstung (Optional)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> (Zehen-)Sandalen | <input type="checkbox"/> Energieriegel |
| <input type="checkbox"/> Chalkbrush / Boulderbürste | <input type="checkbox"/> Fingertape / Klettertape |
| <input type="checkbox"/> Trinkflasche | <input type="checkbox"/> Erste-Hilfe Set |

In diesem Sinne heißt es nicht zu Unrecht: Vor dem Bouldern ist nach dem Bouldern. Ein solides Aufwärm- und leichtes Dehnprogramm vor dem ersten Einstieg macht also nicht nur aus sportphysiologischer Sicht Sinn, es reduziert auch deutlich das Verletzungsrisiko. Und wie wichtig eine aktive Nachbereitung zum Training der Antagonisten ist, wissen spätestens alldiejenigen mit muskulären Verkürzungen und dem klassischen „Kletterrücken“. Hier empfiehlt sich also zusätzlich das Lesen einschlägiger Literatur zum Thema „Gimme Kraft“, als auch „Yoga für Kletterer“ sowie sonstiger Lehr- und Trainingshandbücher.

