

Bouldering på längden.

Bouldering är en form av klättring. Normalt är klättring en avancerad aktivitet som kräver mycket kunskap och särskild utrustning. Boulder är ett engelskt ord som betyder klippblock eller stor sten. Här handlar det inte alltså om att bestiga stora berg. Det krävs ingen särskild utrustning utom gympaskor och kanske en cykelhjälm om marken är hård. Vid vanlig bouldering klättrar man oftast uppåt, 3-4 m, och då har man en gymnastikmatta e.d. under att landa på. Vid bouldering på längden klättrar man aldrig högre än någon meter, istället ska man försöka ta sig så långt som möjligt längsmed en klippa, eller runt ett stort klippblock. Det innebär också att man kan klättra där det är nästan hur svårt som helst eftersom det värsta som kan hända är att man måste hoppa ner.

En förälder/ledare eller ett par kompisar kan gå bakom på marken och ta emot, så att du inte ramlar när du landar. Välj en klippa där marken är tillräckligt jämn under för att inte skada fötterna när du landar.

Känner du inte till någon bra klippa? Titta på en orienteringskarta, och leta efter det taggiga karttecknet som den rosa pilen pekar på, det betyder brant eller stup.

