BOLDER

SCENA

PRAVILA BALVANSKEGA PLEZANJA

KAJ JE BALVANSKO PLEZANJE

Gre za plezanje na nizke stene, pri katerem ne potrebujemo vrvi, saj nas pri padcih varujejo debele blazine. Za obisk Bolder* Scene torej potrebujemo le dobro voljo - tudi plezalke si lahko izposodite pri nas.

Bolder: iz angl. besede 'boulder', ki pomeni velik kamen, balvan. Balvanskemu plezanju pogovorno zato rečemo tudi bolderiranje.

PRAVILA BALVANSKEGA PLEZANJA

- Pravimo, da plezamo balvanske probleme, na kratko 'balvane' oz. 'bolderje'. Gre za oprimke enake barve, po katerih plezamo od štarta do vrha.
- Začetek je označen s kartico, na katerem je napisana tudi težavnost.
- Začetek je lahko na dveh oprimkih (dvoročni štart).
- Vrh je končni oprimek, označen s trakom, ki ga moramo za uspešen vzpon stabilno zadržati. Če je tako označeno, je vrh lahko tudi rob stene.
- Črne škatle (volumne) med plezanjem lahko uporabimo, če je na njih oprimek našega problema ali je ob njih krogec v barvi oprimkov Lahko so tudi drugih barv.
- Če se volumna dotikata, se ju smatra kot enovito celoto.
- (Vertikalni) robovi stene veljajo, prav tako tudi stopanje na trenje.

OPRIMKI ENEGA BALVANSKEGA PROBLEMA

ŠTART Z ROKAMI
NA ENEM OPRIMKU

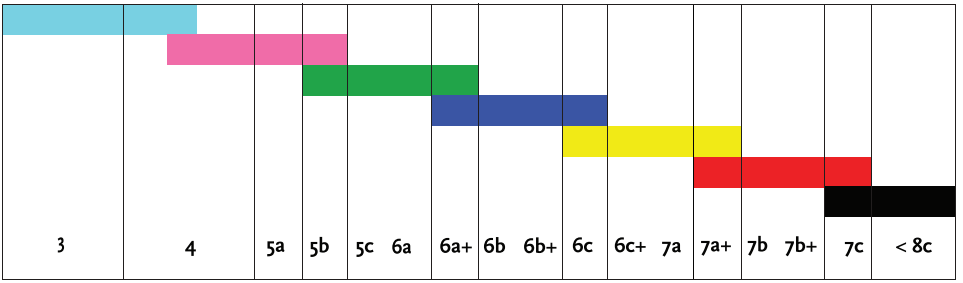
ŠTART Z ROKAMI
NA DVEH OPRIMKIH

VRH BALVANSKEGA PROBLEMA

SISTEM TEŽAVNOSTI

Pri plezanju se težavnost balvanov ocenjuje z različnimi lestvicami.
Francoska, ki je v uporabi pri nas se stopnjuje tako: 3a, 3a+, 3b, 3b+, 3c, 3c+, 4a, 4a+ itd.
Na Sceni smo težavnosti označili z barvami krogov na karticah, ki označujejo začetke bolderjev.

zelo lahko	lahko	zmerno	srednje težko	težko	zelo težko	ekstremno
svetlo modra	roza	zelena	modra	rumena	rdeča	črna



SPOZNAJ BALVANSKO PLEZANJE

Trening traja 120 minut in je sestavljen iz ogrevanja, predstavitve balvanskega plezanja, prezentacije in učenja osnov tehnike.

Izposoja plezalk je brezplačna.
Vsakdo se treninga lahko udeleži le enkrat, saj boste na uvodnem treningu izvedeli dovolj, da lahko plezanje začnete raziskovati samostojno in se morda kasneje celo priključite skupini vodenih vadb.

Treningi potekajo občasno, obvestila o terminih pa boste našli na naši spletni strani in v Studionautu.

* Studionaut je program, ki varno hrani podatke vseh naših plezalcev. Brez registracije v Studionaut plezanje v našem centru žal ni mogoče. Preko mobilne aplikacije lahko kupujete obiske, karte za daljše obdobje, se prijavljate na vadbe in podobno - tako se izognete vrsti na recepciji, vendar pa uporaba mobilne aplikacije za plezanje seveda ni pogoj.
Registrirate se lahko preko povezave na spletni strani www.bolderscena.si ali preprosto skenirate QR kodo na levi.

VARNOST NA SCENI

Pazimo, kje se gibamo! Pozorni smo, da kdo s stene ne pade na nas.

Ko plezamo, pazimo, da si ne izberemo balvana ki se križa z drugim, na katerem nekdo že pleza.

VARNOST NA SCENI

Pazimo, da ščetke za grife niso blizu plezalnih sten, saj se lahko ob padcu nanje resno poškodujemo.

Vrečke za magnezij naj bodo varno umaknjene in zaprte; raztresen magnezij se dviguje in s tem slabša kvaliteto zraka.

VARNOST NA SCENI

Na blazinah ne poležavamo. Pozorni smo kje sedimo, da kdo iz stene ne pade na nas.

Pri padcu iz visokih balvanov in pri nekontroliranih gibih pazimo, da plezalec pristane na noge in se ne poškoduje. Temu rečemo tudi 'spotanje'.

VARNOST NA SCENI

Na blazine ne smemo s čevlji; hodimo bosi ali v plezalkah. V plezalkah pa se ne sprehajamo po centru.

Plastenke in steklenice naj bodo umaknjene z blazin.

- Otroci, mlajši od 8 let, ne smejo plezati v veliki dvorani; zanje imamo plezalni Brlog.
- Otroci med 8. in 14. letom lahko plezajo v veliki dvorani, a le v spremstvu odrasle osebe.

SCENA SVETUJE

Namesto magnezija v prahu raje uporabljajmo tekočega.
Poleg tega, da zagotavlja izvrsten oprijem dalj časa, roke tudi razkužuje, zrak pa ohranja čist.

Če opazimo, da nam na oprimkih drsi, jih poščetkamo, saj se zaradi naših rok in plezalk umažejo, s tem pa postanejo bolj gladki in drseči.

ZAKAJ?

Zakaj uporabljamo magnezij? Ker suši potne roke, da imamo boljši oprijem. Priporočamo uporabo tekočega magnezija, saj se ne dviguje v zrak.
Zakaj imamo ščetke za oprimke? Oprimki se zaradi naših rok in gume na plezalkah umažejo, postanejo bolj gladki in občutek imamo, da drsijo. S ščetkanjem poskrbimo za boljši oprijem.

www.bolderscena.si

SLOVARČEK BOLDER IZRAZOV

BETA: Pravilno zaporedje gibov pri plezanju bolderja.
CRASH PAD: Blazina, ki jo pri plezanju v naravi položimo pod skalo, da ublaži padec.
DETAJL: Najtežji gib balvanskega problema.
DYNO: Dinamičen gib, tudi 'dinamc'.
FLASH: V prvem poskusu preplezan bolder.
GRIF: Oprimek.
KRIMP: Majhen oprimek, polička.
PINCH: Tudi 'klešče', oprimek, ki ga primemo, kot bi bile naše roke klešče.
PLATA: Ravna ali naprej nagnjena stena, angl. 'slab'.
SLOPER: Velik plosk oprimek.
STREHA: Vodoravna stena po kateri plezamo.
STOP: Oprimek, na katerega stopimo.
ŠALCA: Najboljši oprimek, ki ga lahko primemo z vsemi prsti.
VOLUMEN: Večji oprimek, ki ga lahko primemo z vsemi prsti. Tudi 'škatla' ali 'tvorina'.
ŠUTALNICA: Stena za treninge, na kateri so oprimki brez reda gosto posejani - balvanske probleme si tam sestavljamo sami.
NAŠUTAN: Utrujen od plezanja.
SPOTANJE: Varovanje plezalnega partnerja, da se pri padcu med plezanjem balvana ne poškoduje.