O balvanskem plezanju

**Balvansko plezanje** ali **balvaniranje**, žargonsko tudi **bolderiranje** (iz angleškega izraza bouldering), je [plezanje](http://sl.wikipedia.org/wiki/Plezanje) brez [vrvi](http://sl.wikipedia.org/wiki/Vrv) na [balvane](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Balvan&action=edit&redlink=1), ki praviloma niso višji od doskočne višine. Balvansko plezanje se izvaja na naravnih balvanih (ledeniškega ali podornega izvora) ali na umetnih balvanih in stenah.

**Osnove**

Balvansko plezanje je plezalna disciplina, kjer je poudarjena moč ter dinamika gibanja, tudi natančnost, in ne toliko [vzdržljivost](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Vzdr%C5%BEljivost&action=edit&redlink=1), značilna za klasično [športno plezanje](http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0portno_plezanje), plezanje plezalnih smeri. Pri balvaniranju se plezalec osredotoča predvsem na posamezne gibe ali pa na kratka zaporedja gibov. Balvanske smeri imenujejo **problemi**, ker je narava balvanskega plezanja pogosto kratka, nenavadna in podobna reševanju problema.

Da bi zmanjšali možnost poškodbe pri padcu, se plezalci redko povzpnejo višje od 3-5 metrov. Plezanje nad 7 metri nad tlemi običajno označujemo kot [soliranje](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Prosto_soliranje&action=edit&redlink=1), v žargonu se imenujejo tudi high-ball balvanski problemi. Za varovanje plezalci uporabljajo posebne blazine, imenovane [crash pad](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Crash_pad&action=edit&redlink=1), ki ublažijo sile ob padcu. Po navadi plezalca varuje tudi varujoči; njihova naloga je s pomočjo rok usmeriti morebiten padec na blazino.

Balvansko plezanje postaja vedno bolj priljubljeno; nekatere telovadnice imajo posebne stene za balvaniranje, pojavljajo pa se tudi plezalne telovadnice, namenjene izključno balvanskemu plezanju. Tega športa se dandanes lotevajo tako otroci kot odrasli. Nekatere študije so pokazale, da mladi plezalci zaradi svojih mladostniških »pomanjkljivosti« (višina in moč), razvijejo celo boljše veščine kot odrasli.

**Oprema**

Ena izmed glavnih privlačnosti balvaniranja so relativno pičle zahteve za opremo. Nič nenavadnega ni, če opazimo balvanske plezalce, ki imajo le čevlje, vrečko za magnezijo ter majhen predpražnik ali krpico, kjer si očistijo plezalne čevlje. Splošna oprema sicer vključuje:

* [**plezalne čevlje**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Plezalni_%C4%8Devlji) za boljši oprijem,
* [**magnezijo**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Magnezija), ki preprečuje potenje rok,
* žimnici podobno **blazino**, imenovano **crash pad**. To so po navadi debele, pravokotne, penaste blazine, oblečene v ovoj iz trpežnega blaga. Varovalci blazino razprejo na tleh pred balvanom, da prekrijejo neraven teren in ublažijo plezalčev padec,
* **krtačke** različnih velikosti za čiščenje oprimkov in odstranjevanje magnezije,
* **trak** za povijanje manjših ran in žuljev na rokah,
* udobna **športna oblačila.**

**Ocenjevanje**

Tako kot pri drugih vrstah plezanja, se je tudi pri balvanskem plezanju razvil samosvoj ocenjevalni sistem, namenjen primerjavi težavnosti problemov. Najbolj pogosta sistema sta **Fontainebleaujska lestvica** (od Fb 1 do trenutno Fb 8c+) in »**V lestvica**« (od V0 do trenutne V16). Obe lestvici sta navzgor odprti, zato se zgornja stopnja teh lestvic nenehno veča, ko plezalci premagujejo vedno težje probleme.

**Zgodovina**

Dokumentiran izvor balvanskega plezanja lahko najdemo v [Angliji](http://sl.wikipedia.org/wiki/Anglija), [Franciji](http://sl.wikipedia.org/wiki/Francija) in [Italiji](http://sl.wikipedia.org/wiki/Italija) v zadnji četrtini 19. stoletja. Takrat so Britanci skovali besedo bouldering (balvaniranje). Mnogo let je balvaniranje veljalo predvsem kot trening za [plezalce](http://sl.wikipedia.org/wiki/Plezanje), čeprav so se že med leti 1930 in 1940 predvsem Parižani ukvarjali z balvanskim plezanjem zgolj zaradi zaradi užitka in balvaniranja kot takega. Gozd [Fontainebleau](http://sl.wikipedia.org/wiki/Fontainebleau) v predmestju Pariza imajo številni ljudje za [Meko](http://sl.wikipedia.org/wiki/Meka) balvaniranja. Prvi plezalec, ki se je v 50. letih specializiral v balvaniranju in ki je to disciplino zagovarjal kot samostojen šport, je bil [John Gill](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=John_Gill_(plezalec)&action=edit&redlink=1); amaterski [telovadec](http://sl.wikipedia.org/wiki/Telovadec), ki mu je bilo reševanje balvanskih problemov v velik izziv.

**Priljubljeni kraji za balvansko plezanje**

**TUJINA**

V zadnjem času nastaja veliko novih območij z označenimi balvanskimi problemi. Najbolj znana so [**Fontainebleau**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Fontainebleau) (Francija), [**Bishop**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Bishop,_Kalifornia&action=edit&redlink=1) (Kalifornija), [**Hueco Tanks**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Hueco_Tanks&action=edit&redlink=1) ([Teksas](http://sl.wikipedia.org/wiki/Teksas)), [**Hampi**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Hampi&action=edit&redlink=1) ([Indija](http://sl.wikipedia.org/wiki/Indija)), [**Stanage**](http://sl.wikipedia.org/w/index.php?title=Stanage&action=edit&redlink=1) ([Velika Britanija](http://sl.wikipedia.org/wiki/Velika_Britanija)) ...

**SLOVENIJA**

Nekaj takih območij je tudi v [Sloveniji](http://sl.wikipedia.org/wiki/Slovenija): [**Trenta**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Trenta)**,** [**Podljubelj**](http://sl.wikipedia.org/wiki/Podljubelj)**, Topla, Gore, Vitovlje, Jurgovo** …