

# Heerlen

Zoek alle muizen en apen in de stad!



### FREERUNNING SPOTS

- a. Dance moves (Oude Veemarkt)
- b. In het plantsoen
- c. Betondakje
- d. Waterbasin Carbon6
- e. Waterval Carbon6
- f. Rolstoelgang Carbon6
- g. Maankwartier Zuid
- h. Schakelweg (1)
- i. Schakelweg (2)
- j. Ingang parkeergarage
- k. ABN Bank
- l. De boom
- m. Sjezus!
- n. Achter het Thermenmuseum
- o. Brightlands
- p. Garage ingang
- q. Trappes op en af
- r. Natte voeten

### BUILDERING SPOTS

- 1. Plaarstraat
- 2. Duo Penotti
- 3. Uitstekende muur
- 4. Klaagmuur
- 5. Bètaplein muur
- 6. Sporthuis Diana muurtje
- 7. Wijnmuur Schelmenhofje
- 8. Schelmentoren
- 9. Moeilijkste urban climb ever
- 10. Pilaartje kerk
- 11. Kerktoren
- 12. Kerk zij-ingang
- 13. De witte berg
- 14. Belastingen omhoog
- 15. Ingang belastingdienst
- 16. Hoofdingang Carbon6
- 17. Builderroutes Carbon6
- 18. Naar de postbode
- 19. Postkantoor traverse
- 20. Postkantoor (vervolg)
- 21. Boompje klimmen
- 22. Mercurius Mergelmuur
- 23. Op de oude LTS
- 24. Jezus



de stad als speeltuin

# SPOTS BUILDEREN FREERUNNEN

[www.stadalsspeeltuin.nl](http://www.stadalsspeeltuin.nl)

# deSTADals SPEELTUIN

In de jaren vijftig ontdekten skateboarders dat je de stad ook als 'speeltuin' kon gebruiken. Urban Sports verlevendigen de openbare ruimte, nodigen uit tot sociale interactie en bovendien is bewegen gezond. Op deze website vind je de beste buildering en freerunning spots van Heerlen, die we met behulp van de beste klimmers en freerunners van ons land hebben uitgestippeld. Op kaart staan de locaties aangegeven, maar je kan natuurlijk ook zelf op zoek gaan naar de beste plekken om te builderen of te freerunnen. Ga op een creatieve en sportieve ontdekkingstocht en gebruik de stad als speeltuin.

Boulderen is het beklimmen van lage en sterk overhangende klimwanden of rotspartijen, waarbij geen touwzekerung nodig is. **BUILDERING** is de urban variant: een soort apenkooien in de stad voor volwassenen. Buildering is een samen-trekking van Bouldering en Building: klimmen in de stad!

**FREERUNNEN** is het op acrobatische wijze een traject met obstakels afleggen. Met sprongen, draaien en salto's maakt de freerunner een soort choreografie in de openbare ruimte.

[www.stadalsspeeltuin.nl](http://www.stadalsspeeltuin.nl)



## BUILDERING

In deze tabel staat de kliminstructie en de moeilijkheidsgraad per builderingsspot weergegeven.

1. Plaastraat	smal richeltje; er op staan en traverseren breed richeltje; er op staan en traverseren	6a 4
2. Duo Penotti	ergens omhoog of opzij; vingervreter	5
3. Uitstekende muur	kies je begin- en eindpunt; hoe langer, hoe zwaarder	5
4. Klaagmuur	over de vlakke wand omhoog in de hoek omhoog	6b 5
5. Bètaplein muur	start A (links) tot finish start B (rechts) tot finish of van A naar B	6b 6C - PRO
6. Sporthuis Diana muurtje	met kopse kant zonder kopse kant	3 4 of 5
7. Wijnmuur Schelmenhofje	van links tot de toren	4
8. Schelmentoren	van links tot aan het hek Wijnmuur en Schelmentoren samen	5 6a
9. Moeilijkste urban climb ever	0-oh! Niet aan de klerentrekken jongens	∞
10. Pilaartje kerk	schuine vlak bovenaan aantikken	4
11. Kerktoren	staan, beetje bewegen hele traverse vlnr met handen hele traverse vlnr zonder handen	3 4 of 5 5 - 6a
12. Kerk zij-ingang	vanaf de hoek naar links vanaf de hoek naar rechts	5 6b - PRO
13. De witte berg	voor de kindjes! Over het muurtje omhoog voor kleine kindjes, beetje balanceren	2 2
14. Belastingen omhoog	tot bovenop de rand	5
15. Ingang belastingdienst	van trapleuning tot zittend in het raam	6a
16. Hoofdingang Carbon6	rondje om de pilaar	6b
17. Builderroutes Carbon6	boulders op kleur: makkelijk boulders op kleur: moeilijk	5 6a/b
18. Naar de postbode	tot op het dakje (links of rechts)	4 of 5
19. Postkantoor traverse	van rechterhoek en dan leeuw aantikken	5+
20. Postkantoor (vervolg)	start: voeten op de linker vensterbank; einde: voeten op de rechter vensterbank	4 4
21. Boompje klimmen	rondom de boom	4
22. Mercurius Mergelmuur	langs de hoek omhoog vanaf de hoek naar links	4 5
23. Op de oude LTS	A: traverseren naar rechts B: omhoog met het hoekje C: vlak stuk of pilaar omhoog	6a/b 4 5
24. Jezus	tussen de pilaartjes in	3 of 4



## DO'S & DON'T

- Heb respect voor voorbijgangers, omstanders en bewoners. Een vriendelijk woord doet wonderen, niet iedereen begrijpt wat je aan het doen bent. Leg uit wat freerunnen of builderen is.
- Je bent ten alle tijden zelf verantwoordelijk voor je eigen acties. Je draait zelf op voor beschadigingen aan jezelf of aan je omgeving.
- Hou de spots clean en heb respect voor de omgeving. Laat geen sporen of afval achter (leave no traces).
- Wees creatief. Zoek ook zelf interessante spots: een brug, boom of bij een gebouw.
- Vraag zonnig van tevoren toestemming en klim niet op monumenten.
- Check voor je begint of je veters vastzitten, of je bewegingen niet worden belemmerd door je kleding of dat je mobiel uit je zak kan vallen.

- Zorg voor een goeie warming up. Dat verkleint de kans op blessures.
- Verken je route en je landingszone. Controleer op losse stenen, glas en de afspringshoogte.
- Blijf tijdens je actie opletten. Zeker als ook anderen op dezelfde spot bezig zijn, wanneer er veel omstanders zijn en er verkeer is. Scan je omgeving en je landingszones.
- Gebruik de juiste techniek. Langdurig gebruik van de verkeerde techniek kan blijvende blessures veroorzaken.
- Even belangrijk als de warming up is de cooling down. Rek- en strekoefeningen voorkomen blessures.

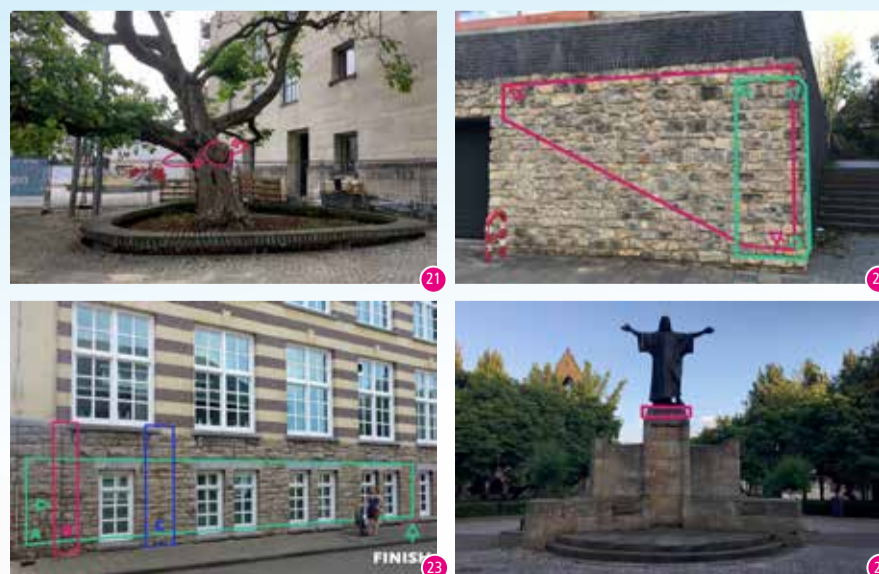
### Bij builderen

- Gebruik schoenen met zoveel mogelijk grip; klmschoentjes, lichte gym schoenen of met blote voeten.

- Gebruik een crash-pad, een mat of een stuk vloerkleed.
- Klim niet te hoog (maximaal afspringshoogte)
- Zorg dat iemand klaar staat om je eventuele val te sturen (spotten). De spotter vangt dus niet, maar helpt je val te breken.

### Bij Freerunnen

- Je hebt goed passende sportschoenen nodig. De ideale schoen heeft een sterke, rubberen greep, en een platte zool. Kies een zool van gemiddelde dikte, niet te dun of te dik.
- Overschat je zelf niet: oefen sprongen en tricks bijv. eerst in een gymzaal en/of onder begeleiding
- Blijf voorzichtig! Spectaculaire filmpjes kunnen je verleiden tot roekeloze sprongen en tricks, met soms fatale afloop.



# Heerlen