



**ZYTTIG**

fürs Bouldern und Klettern

#11 – BOULDERBAD MUUBEERI

## IMPRESSUM

### REDAKTION

O'BLOC-Team

### TEXT

Ivia Kellenberger  
Ulla Mengel

### BILDER

Adrian Moser  
S. 7 Beer Holzbau  
S. 8 DropZone-Productions GmbH

### GRAFIK

ninaoppliger.ch

### DRUCK

von Ah Druck AG

### COPYRIGHT

O'BLOC AG  
Ostermundigen, 2024

### AUFLAGE

1'500 Ex.

### ERSCHEINUNGSDATUM

04. April 2024

## INHALT

« INSGESAMT WURDEN 180  
QUADRATMETER PLATTEN AUS  
DEM O'BLOC IM MUUBEERI  
VERBAUT. »

2

INSIGHTS:  
MUUBEERI

6

KALENDER  
EVENTS IM SOMMER

7

NEWS

8

SERIE  
ERWEITERUNG —  
#1 AUFRICHTE

9

GEZWITSCHER  
TIPPS UND TRICKS  
FÜR DEINE FINGER

# EDITORIAL

## VON NACHHALTIGKEIT UND KREATIVEN HERAUSFORDERUNGEN

Was für ein Start in das neue Jahr! Trotz vielen Monaten der Planung und des Wartens auf diverse Genehmigungen, ging es dann plötzlich schnell. Nach einer kurzen, intensiven Umbauzeit öffneten wir im Januar die Türen zum BoulderBad Muubeeri im Herzen der Stadt Bern.

Wie aus einem ehemaligen Schwimmbad ein Zentrum für Boulder:innen wurde, das erfährst du in den Insights. Hier erzählen wir dir, was uns dabei wichtig war: alte Materialien wieder zu verwenden, neu zu arrangieren, oder umzunutzen.

Aber nicht nur im BoulderBad Muubeeri versuchen wir Nachhaltigkeit und Regionalität zu leben, sondern auch auf der O'BLOC-Baustelle in Ostermundigen. Das Holz der Aufrichte stammt aus der Schweiz und unser Partner Beer Holzbau hat seinen Firmensitz nur ein paar Hundert Meter vom O'BLOC entfernt. Auch beim Rohstoff Beton versuchten wir, wann immer möglich, Zirkulit-Beton, also einen möglichst nachhaltigen Beton, zu verwenden. Man sieht: Auch bei unserer Erweiterung sind wir ein ganzes Stück vorangekommen. Wir haben uns für dich auf der Baustelle umgehört. Die Statements — vom Lernenden bis hin zum Chef persönlich — kannst du im ersten Teil unserer Serie lesen.

Doch nicht nur grosse Dinge, sondern auch Kleinigkeiten bereiten Freude. Beim nächsten O'BLOC Talk mit der Swiss Sportclinic wird uns niemand Geringeres als Prof. Dr. med. Volker Schöffl besuchen. Mehr dazu im Kalender. Auch erfährst du dort, wann wir die Eröffnung des Erweiterungsbaus mit einem grossen Fest feiern. Darauf freuen wir uns ganz besonders.

Nun wünschen wir dir einen guten Start in die Fels-Saison mit deinen eigenen Projekten und Herausforderungen.

Falls du noch Tipps brauchst für deine Hautregeneration, findest du diese auf der letzten Seite. Es gilt jedoch, sie mit Vorsicht zu geniessen.

Wir wünschen dir viel Spass beim Lesen und tolle Projekte!

Dein O'BLOC-Team

# INSIGHTS: BOULDERBAD MUUBEERI

WIEDERVERWENDUNG ALS BETRIEBSPHILOSOPHIE

MATTEN, AUSSENKLETTERWAND, ODER DIE ALTE KAFFEEMASCHINE AUS DEM O'BLOC: ALL DIES WURDE IM EHEMALIGEN HALLENBAD «MUUBEERI», WIE ES IM BERNER VOLKSMUND LIEBEVOLL GENANNT WIRD, WIEDER EINGEBAUT. DAS NEUE BOULDERBAD MUUBEERI IM HERZEN DER STADT BERN STEHT DESHALB GANZ IM ZEICHEN DER WIEDERVERWENDUNG. EIN ORT, AN DEM DIE VERGANGENHEIT ZU EINEM ZWEITEN LEBEN ERWECKT WIRD.

In einer Welt, die von Schnellebigkeit geprägt ist, nimmt sich das Team im BoulderBad Muubeeri die Zeit, Materialien weiter zu nutzen und ihnen ein zweites Leben einzuhauchen. Die alte Schwimmhalle entwickelt sich zum Zentrum für Boulder:innen. Es ist mehr als ein Ort für physische Trainings, man kann auch bei einem gemütlichen Kaffee oder Apéro-Plättli das lebhafte Treiben beobachten.

#### VON DER AUSSENKLETTER- ZUR BOULDERWAND

Doch bis es so gemütlich wurde, benötigte es viele einzelne Schritte. Einiges an Material haben Kletter:innen im O'BLOC schon einmal gesehen. Dort wurde im September 2023 die geliebte Aussenwand nach sechs Jahren Betrieb von eifrigen Händen ab- und auseinandergelassen, da sie in Ostermundigen dem Erweiterungsbau weichen musste.

#### VON DER DACH- ZUR UNTERBODENKONSTRUKTION

Die ehemalige Dachkonstruktion der Aussenkletterwand wurde in Balken zersägt und ins BoulderBad Muubeeri transportiert. Die Dachplatten wurden dort auf die entsprechende Länge zugeschnitten und ins Schwimmbecken eingebaut. Das Holz dient nun als Unterbodenkonstruktion für die Boulderanlage. Das Verlegen und Verbauen verlangte viel exakte Handarbeit und zig Stunden Engagement. «Etwas wegzuwerfen ist oft günstiger als etwas zu lagern», meint Benj Herren. Er und Sarah Liebi sind die Projektleitenden dieser dreijährigen Zwischennutzung am Hirschengraben in Bern.



#### AUS PLATTEN WERDEN BOULDERBLÖCKE

Wie Felsblöcke an der Meeresküste der französischen Normandie ragen die Boulderblöcke aus dem ehemaligen Schwimmbecken des Hallenbads am Hirschengraben. Der blaue Teppich symbolisiert das Wasser. Anstelle von Möwen oder Geplätscher ist Musik und ein angenehmes Stimmengewirr zu hören.

Anders als in der Normandie, stehen die Felsblöcke nicht bereits seit Jahrhunderten dort, sondern wurden manuell in wenigen Wochen eingebaut. Die ehemaligen Platten, sogenannte Panels, der O'BLOC-Aussenkletterwand fanden ebenfalls ein zweites Leben im BoulderBad. Trotz der neuen Beschichtung sind einige Narben noch gut sichtbar: so beispielsweise die Löcher der Presse. Insgesamt wurden 180m<sup>2</sup> Wandfläche im O'BLOC ab- und die Platten im Muubeeri wieder aufgebaut. Gut zwei Drittel der Platten im Muubeeri sind demnach wiederaufbereitetes Material. Hingegen sind die Klettergriffe mehrheitlich neu.

#### EIN SWIMMINGPOOL AUS MATTEN

Dreck, Staub und überall Matten — so sah es letzten November im O'BLOC aus, als ein neuer Fallschutz in den Boulder geschossen verlegt wurde. Kurz darauf waren die neuen Matten eingebaut und derselbe Zustand herrschte danach im Muubeeri. Ganz

richtig, einige Stellen im Boulderbereich des O'BLOCs blieben unversehrt und diese intakten Matten wurden nun neu an der Maulbeerstrasse 14 verbaut. Der Aus- und Einbau dauerte geschätzt zehnmal länger, als wenn die Materialien neu zusammengekauft worden wären.

#### UMNUTZUNG DES GEBÄUDES

Nicht nur beim Einbau, sondern auch im Gebäude selbst galt es viele Dinge umzunutzen. Das begann mit der zentralen Frage, wie man aus einem Schwimmbecken Wandfläche generieren kann und endete mit der Überlegung, ob WC-Wände abgebaut und zu Duschkabinen umgebaut werden können. Somit wurde das Hallenbad optimal für die Zwischennutzung umgewandelt: Vom Schwimmen in der Waagrechten zum Bouldern in der Senkrechten.

#### VERGANGENES WIRD ZU NEUEM LEBEN ERWECKT

Auch bei der Inneneinrichtung versuchte das Muubeeri-Team den Dingen ein zweites Leben einzuhauchen. Ganz nach dem Motto «aus alt mach neu». Eine antike Couch sowie Tische und Stühle fanden ein neues Zuhause im BoulderBad Muubeeri. Gastro-Utensilien kommen aus Privathaushalten und dem Restaurant Tierpark beim Dählhölzli, das gerade umgebaut wird.

Das eine oder andere Möbelstück hat auch eine ganz besondere Geschichte. Ein solches Schmuckstück ist der Tisch mit dem eingravierten Brandy Dog-Spiel. Aber auch der Bar-Tisch, der zuvor auf einem privaten, kalten Estrich verstaubte, glänzt nun in neuem Licht auf der Galerie oberhalb des Boulderbereichs. «Wir haben alle gesagt: wenn möglich gar nichts Neues», meint Vera Girod, Mitarbeiterin des BoulderBads Muubeeri. Sie hat sich intensiv mit der Innenausstattung auseinandergesetzt und ganz Bern dafür abgesucht. Sie möchte den Boulder:innen und Kaffeetrinker:innen eines mitgeben und spricht es motiviert aus: «Es steckt so unglaublich viel Herzblut im «Muubeeri». Es wäre wunderbar, wenn eine Vielzahl von Menschen die Gelegenheit hätten, diesen einzigartigen Ort in seiner neuen Form zu erleben.»

Auch vom ehemaligen Hallenbad wurde vieles für das BoulderBad Muubeeri weitergenutzt. So hat die kleine Sanduhr aus der Sauna, welche aufgrund der Gebäudestatik nicht mehr benutzt werden darf, ihren Weg ins Bistrot gefunden. Sie dient jetzt dem fünfzehn-minütigen Wettkaffeetrinken, oder schlicht und einfach als Stoppuhr beim Lernen. Oder die sehr schwere, bewegliche, weiss-rot-blaue Schwimmbahnabtrennung: als Girlande verziert sie nun neu das Geländer.

#### SYNERGIEN IM HAUS

Auch nach der Eröffnung schwirren noch viele Ideen in den Köpfen der Macher:innen herum. So sind auch gemeinsame Projekte mit dem «Living Museum» angedacht. Sarah Liebi meint: «Es wäre toll, wenn Synergien weiterhin genutzt werden und so Neues entstehen könnte. Dafür braucht es noch etwas

Zeit.» Was wird uns da noch alles überraschen? Wir sind gespannt. Eins steht jedoch schon fest: Im BoulderBad Muubeeri wird die Zukunft nicht nur erklommen, sondern auch gemeinsam gestaltet.



#### LIVING MUSEUM

Im Muubeeri befinden sich mehr als eine Boulderhalle und ein Bistrot. Auch das «Living Museum» ist einbezogen: ein offener, druckfreier Raum, wo sich Menschen mit psychischen Belastungen unabhängig von Diagnose, Biografie und Alter künstlerisch entfalten können. Gleichzeitig können sie hier ihre Werke ausstellen.

Mehr Infos unter [livingmuseumbern.ch](http://livingmuseumbern.ch)

28. MAI

## O'BLOC TALK

Die Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen rund ums Klettern.

### REFERENT

Prof. Dr. med. Volker Schöffl, Verbandsarzt Sportklettern DAV

### MODERATION

Dr. med. Urs Hefti, Präsident medizinische Kommission UIAA / Chefarzt Swiss Sportclinic Bern

### THEMA

RED-S: Das relative Energiedefizit-Syndrom im Sportklettern.

**BEGINN 19.30 UHR  
IM O'BLOC BISTROT**

Anschl. Podiumsdiskussion

31. AUGUST

## SAVE THE DATE: ERÖFFNUNGSFEST

Am 31. August wird ausführlich gefeiert, denn vor dem Normalbetrieb gibt es ein grosses Eröffnungsfest. Ab dem 1. September kann die Erweiterung dann auch kletternd begangen werden. Eins steht fest: Es wird ein tolles Fest, notier dir das Datum und komm vorbei, um mit uns anzustossen.

19. – 31. AUGUST

## GANZES O'BLOC GESCHLOSSEN

In diesen Wochen stehen die letzten Arbeiten an, die nicht neben dem täglichen Betrieb durchgeführt werden können. So werden unter anderem der Weichboden verlegt und der Eingangs- und Garderobebereich abgeschlossen.

Wir bedanken uns bereits jetzt für euer Verständnis.

**NORMALBETRIEB AB  
1. SEPTEMBER 2024**

## VORSCHAU

**HERBST** Der zweite O'BLOC-Talk wird im Herbst sein. Lass dich überraschen, es wird wieder einen spannenden Vortrag geben.

**SEPTEMBER** Am European Youth Cup vom 21. bis 22. September messen sich die besten Lead-Nachwuchskletter:innen Europas. Spannende und herausfordernde Routen sind garantiert.

# NEWS

## HALLE

### AUSBAU – AUFRICHTE

Bei eisiger Kälte entstand der Treppenturm. Damit waren die Baumeisterarbeiten abgeschlossen. Mit den mildereren Temperaturen begannen dann die Holzbauarbeiten. Einmessen, Sockeleisen montieren – und unzählige Pfosten und Träger aus Fichtenholz wurden in dieser Zeit angeliefert und aufgerichtet. Vorbereitet wurde alles in Handarbeit im Werk von Beer Holzbau. Im März/April folgte die Fassade, so dass Ende Mai mit dem Einbau der Kletterwände begonnen werden kann.

### AUSBAU – SCHLÜSSELSTELLE

Einige Vorarbeiten wie der Einbau des Zwischbodens im zweiten Obergeschoss, die Trennwand im Bisrot, oder Elektro- und Lüftungsinstallationen wurden bereits im vergangenen Winter im Hinblick auf den Hallenzusammenschluss im Mai/Juni gemacht. Dieser Abschnitt ist unsere Schlüsselstelle, welche wir mit einer obl. 6b+ definieren: nicht einfach, aber machbar. Drückt uns die Daumen, dass wir die Crux meistern.

## BISTROT

### UNSER ORIGINELLES PROVISORIUM

Das charmante O'BLOC-Bistrot schliesst anfangs April seine Tore. Seit der Eröffnung 2015 hat es einiges erlebt und hätte uns, wenn es sprechen könnte, so manche Geschichte zu erzählen. Nun schaffen wir Platz für ein neues, grösseres Bistrot. Bis es soweit ist, gibt es eine innovative Location im Aussenbereich: Das Provisorium hat bereits während dem Umbau der Binntal- und Glattalphütte gedient. Nun lädt es an milden Frühlingsabenden zu einem erfrischenden Bier ein – Prost!



## KURSE

### VON DER HALLE AN DEN FELS

Outdoor-Kurs

– Freitag, 9. August | 18.00–21.00 Uhr  
– Samstag, 10. August | 08.00–16.00 Uhr

Zweitägige Ausbildung einem:einer Kletterlehrer:in im O'BLOC und in einem Klettergarten im Jura oder im Berner Oberland. Das Umlenken und alle weiteren wichtigen Praktiken für erste erfolgreiche Outdoor-Kletterausflüge werden geübt.

### BLOCKKURS FÜR ERWACHSENE

Vertiefungskurs

– Mittwoch, 24. April bis Mittwoch 3. Juli  
jeweils 12.00–13.30 Uhr

Wöchentlich stattfindender und von einem Coach begleiteter Kurs zum gemeinsamen Bouldern und Klettern. Der Kurs kann auch nur an einem Tag als einzelne Trainingseinheit zum Preis von 45.– (exkl. Eintritt und Mietmaterial) besucht werden.

### MENTALKURS

Coaching

– Donnerstag, 16. Mai bis Donnerstag, 6. Juni  
jeweils 19.00–21.00 Uhr

Kletterst du einen schweren Zug über dem letzten Haken ebenso frei wie unmittelbar nach dem Klippen? Trainiere im Mentalkurs den vielleicht wichtigsten «Muskel»: das Gehirn. Im Fokus stehen verschiedene Strategien, die Auseinandersetzung mit der inneren Haltung und die individuelle Zieldefinition.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter [obloc.ch/kurse](https://obloc.ch/kurse)

# ERWEI- TERUNG

#1 /3 – AUFRICHTE

MIT DEM GROSSEN PROJEKT DES ERWEITERUNGSBAUS SCHREIBEN WIR IN DIESEM JAHR O'BLOC-GESCHICHTE. IN DER DREITEILIGEN SERIE WIDMEN WIR UNS GANZ DIESEM THEMA UND STARTEN IM ERSTEN TEIL MIT DER AUFRICHTE. DIE HOLZKONSTRUKTION, HIER GETÄTIGT VON DEN MEISTERN DES HOLZHANDWERKS: BEER HOLZBAU, IST EIN PRÄGENDER MOMENT IN DER GANZEN BAUPHASE. WIR HABEN UNS FÜR EUCH AUF DER PULSIERENDEN UND BEEINDRUCKENDEN BAUSTELLE BEI DEN MITARBEITENDEN VON BEER HOLZBAU UMGEHÖRT.

«Um ein Projekt erfolgreich zu entwickeln und zu bauen, braucht es immer mehrere Menschen mit einem gemeinsamen Ziel. Die Art und Weise der Umsetzung mit dem O'BLOC ist ein Paradebeispiel für interdisziplinäre Zusammenarbeit.»

—> Heinz Beer, Geschäftsführung

«Das Objekt ist sicher sehr speziell. Beispielsweise das Dach: ein geschützter Baum führt zu einem besonderen Grundriss. So ist auch die Dachform durch die Architektur und die spätere Nutzung zum Klettern einzigartig. Weiter gibt es besondere Details wie beispielsweise die Aussenkletterwand, die mit einem Steildach gedeckt wird. Der grösste Holzträger ist 7.5 Tonnen schwer, wir benötigten speziell dafür einen Autokran. Rein von der Grösse und von den Dimensionen her ist es ein anspruchsvolles Objekt, dessen Realisation uns grossen Spass macht.»

—> Reto Neuenschwander, Projektleiter Holzbau

«Es ist interessant so eine Halle aufzurichten, das macht man nicht jeden Tag!»

—> Benjamin Schneider, Holzbaupolier

«Für mich ist es neu auf einer so grossen Baustelle zu arbeiten. Die O'BLOC-Erweiterung ist grösser als alles, was ich bisher gemacht habe. Es sind immer wieder neue Erfahrungen für mich. Ich arbeite viel drinnen, im Elementbau, oft aber auch draussen, dort wo die Elemente verbaut werden.»

—> Marc Siegrist, 1. Lehrjahr

«Interessant und zugleich eine Herausforderung ist es, die ganze Baustellen- und Terminkoordination während des laufenden Betriebs durchzuführen.»



Die Voraussetzung ist, dass viel miteinander kommuniziert und vorzeitig definiert wird. Dies, damit die Mitarbeiter:innen und Kund:innen vorzeitig gut informiert werden können. Das Projekt ist vom Volumen und den grossen Holzelementen her, eines der grössten, das ich betreuen darf.»

—> Jan Zysset, Bauleiter

«Ich arbeite schon seit fünf Jahren bei Beer Holzbau. Mit Holz zu bauen finde ich super. Und dann noch ein so grosses Gebäude.»

—> Efreem Brhane, Mitarbeiter

«Speziell ist sicherlich, dass es eines der grössten Objekte ist, an dem ich jemals gearbeitet habe. Der grösste Balken, den ich vorher je verlegt hatte, war 48cm hoch und 16cm breit. Hier habe ich einen verlegt, der 180cm hoch, 24 cm breit und 22 Meter lang war. Und was ich extrem cool finde, ist dass wir ein unglaublich kompetentes Team sind, das auch bei so grossen Projekten präzise arbeitet. Das ist nicht selbstverständlich und ist sensationell. Die Möglichkeit zu haben, ein so schönes Objekt zu machen, ist immer toll.»

—> Dominik Fankhauser, Holzbaupolier

## GEZWITSCHER TIPPS & TRICKS FÜR DEINE FINGER

**DIE SONNE SCHEINT: DIE SAISON AM FELS BEGINNT! WIR KLETTER:INNEN SIND GLÜCKLICH DRAUSSEN, NUR ETWAS LEIDET: UNSERE HAUT! WIR HABEN EINIGE GEHEIMTIPPS UND MITTELCHEN ZUR REGENERATION ZUSAMMENGETRAGEN. ZU RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN FRAGE IN DEINER APOTHEKE, ABER ERWÄHNE NICHT DIE O'BLOC AUTOR:INNEN.**

—> **KNOBLAUCH ALS ALLHEILMITTEL**

Ein bewährter Trick für die Regeneration der Fingerhaut kann mit einem Knollen angewandt werden, den wir alle kennen. Abends vor dem Schlafengehen sorgsam Knoblauch auf die Finger legen und mit einem Verband einwickeln. Dann mit ausgestreckten Armen schlafen und nicht vergessen, das Ganze am nächsten Tag wieder zu entfernen. Der würzige Geruch an deinen Fingern und in deinem Schlafsack wird dich möglicherweise lange an dein erfolgreiches Projekt erinnern.



—> **ANTIHYDRAL ODER BOTOX**

Die methenaminhaltige Salbe Antihydral ist in jeder Apotheke erhältlich. Sie schränkt die Schweissabsonderung stark ein. Nicht nur Manager:innen, auch Athlet:innen haben sie für sich entdeckt. Einziger Unterschied: der Ort der Wirkung. Die einen vermeiden Schweissachsen die anderen wollen mehr Grip durch trockene Finger. Aber Achtung: zuviel ist kontraproduktiv!

Die Haut kann schnell rissig und spröde werden. Auch Botoxinjektionen helfen dabei, unnötiges Schwitzen zu verhindern. Ob du daraus mehr Schaden oder Nutzen ziehst, das sei dahingestellt.



—> **ALLERBESTER KLETTER-RETTER**  
Vom «Kletter Retter», über das bekannte «Crimb oil», bis hin zu «Kapitän Ohlsens Flossen Fett» gibt es diverse Crèmes, die deine beanspruchte Kletterhaut unterstützen können. Wir raten dir: Je ausgefallener der Name, desto effektiver die Wirkung.

—> **ALTBEWÄHRTES TAPE, ODER DOCH LIEBER SEKUNDENKLEBER**

Blutende Hände, ein Riss in den Fingern, aber nur noch ein Versuch. Zeit fürs altbewährte Tape. Ungeduldige schwören hier gar auf Sekundenkleber.

—> **DAS BISSCHEN HAUSHALT MACHT SICH VON ALLEIN SAGT MEIN:E KLETTERPARTNER:IN**

Abends nach einem Tag am Fels stellt sich dich Frage: Und wer macht den Abwasch? Das Spülmittel löst das Fett der Haut auf, dadurch wird sie spröde. Gummihandschuhe sind auch nicht optimal, da man darin schwitzt. Die Lösung: kein Abwasch — Teller, Geschirr und Besteck am besten mehrmals verwenden.



—> **DER NEUESTE SCHREI**

Retinol, der «Anti-Aging-Hero» oder auch bezeichnet als der «Alleskönner». Der Wirkstoff, bestehend aus Vitamin A, stimuliert den Hauterneuerungsprozess und reduziert feine Linien und Falten. Für Kletterhände ganz besonders wichtig.

... Und welches sind deine Geheimtipps für geschmeidige Finger? Wir sind gespannt, lass es uns wissen und schreibe uns eine Nachricht auf [kontakt@obloc.ch](mailto:kontakt@obloc.ch)

## AUSBLICK

#12 — 08|2024

Über welche Kletter-Themen möchtet ihr in Zukunft mehr erfahren? Anmerkungen und Ideen dürfen gerne direkt an [kontakt@obloc.ch](mailto:kontakt@obloc.ch) geschickt werden.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM AUGUST 2024.

# OBLOC

bouldern und klettern

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo, Di & Do 10.00 — 23.00  
Mi & Fr 08.00 — 23.00  
Sa / So 09.00 — 19.00

## KONTAKT

Tel: 031 372 07 07

Für Fragen zu Kursen  
[kurse@obloc.ch](mailto:kurse@obloc.ch)

Für allgemeine Fragen  
[kontakt@obloc.ch](mailto:kontakt@obloc.ch)

## ADRESSE

Forelstrasse 11  
3072 Ostermundigen

[www.obloc.ch](http://www.obloc.ch)

