



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#12 — FACTS ZUR ERWEITERUNG

INHALT

«WENN DAS HERZSTÜCK EINER KLETTERHALLE DER WANDBAU IST, DANN IST DIE LÜFTUNG QUASI DIE LUNGE, DIE KONSTANT FÜR FRISCHE LUFT SORGT.»

2

INSIGHTS:
UNSICHTBARE BAUSTEINE

6

KALENDER
EVENTS IM HERBST

7

NEWS

8

SERIE
ERWEITERUNG —
#2 WANDBAU

9

GEZWITSCHER
WELCHER KAFFEETYP
BIST DU?

IMPRESSUM

REDAKTION
O'BLOC-Team

TEXT
Ivia Kellenberger
Ulla Mengel

BILDER
Adrian Moser

GRAFIKEN
S. 4 links: climbmat.com
S. 4 rechts: sports.regupol.com

GRAFIK
ninaoppliger.ch

DRUCK
von Ah Druck AG

COPYRIGHT
O'BLOC AG
Ostermundigen, 2024

AUFLAGE
1'500 Ex.

ERSCHEINUNGSDATUM
6. September 2024

EINE NEUE O'BLOC-ÄRA BEGINNT

Mit der Eröffnung des Erweiterungsbaus beginnt eine neue O'BLOC-Ära. Wir sehen den Ausbau als Chance, einen neuen Massstab für den Klettersport in Bern zu setzen. Das O'BLOC soll aber nicht nur ein Ort fürs Training, sondern weiterhin ein Ort für gute Gespräche und schöne Erlebnisse bleiben.

Über die Innovationen und Neuerungen der erweiterten Halle liest du in den «Insights» mehr. Dort findest du Hintergrundinfos zur neuen Lüftungsanlage, zu den Fallschutzböden und zu den diversen Betriebsräumen, die auf einen reibungslosen Ablauf ausgelegt sind.

Was die Arbeiten einer Wandbaufirma mit einer Einbauküche gemeinsam haben, erklärt Christoph Bucher, Projektleiter von Walltopia, in unserer «Serie» zum Thema Erweiterung.

Auch das O'BLOC-Bistrot ist geräumiger geworden. Bestelle dir dein Lieblingsgetränk und probiere es aus. Welcher Kaffee gut zu dir passt, erfährst du im «Gezwitscher».

Besonders freuen wir uns auf die ersten Events, die in den neuen Räumen stattfinden werden. Sei dabei und schau in den Kalender, was geplant ist.

Bei allen Innovationen und Neuerungen blicken wir aber dennoch einmal kurz zurück auf die Bauphase. Wir möchten euch ein grosses Dankeschön aussprechen: Danke für euer Verständnis, eure Geduld, das Ertragen des Baulärms und des Staubs. Einige Arbeiten müssen im Herbst noch abgeschlossen werden, doch nun warten zahlreiche neue Routen und Boulders darauf von euch erklettert zu werden. Darum: Nichts wie los!

Wir wünschen dir einen schönen Herbst mit ein paar gemütlichen Stunden auf dem neuen Rooftop, der Aussenwand oder im einladenden O'BLOC-Bistrot.

Dein O'BLOC-Team

INSIGHTS: SCHON GEWUSST? — FACTS ZUR ERWEITERUNG



UNSICHTBARE BAUSTEINE — SICHERHEIT,
LÜFTUNG UND VERBORGENE RÄUME

MIT DER ERWEITERUNG UND DER VERDOPPLUNG DER BESTEHENDEN HALLE SETZEN WIR NEUE MASSSTÄBE. ZEITGEMÄSSE FALLSCHUTZSYSTEME UND HOCHWERTIGE BODENBELÄGE SORGEN FÜR MEHR KOMFORT UND SICHERHEIT. FÜR EIN BESSERES KLETTERERLEBNIS SIND EINE MODERN DURCHDACHTE LÜFTUNGSTECHNOLOGIE UND GROSSE FENSTER ZUSTÄNDIG. DIE OPTIMALE AUSNUTZUNG DER RÄUME HINTER DEN WÄNDEN, SCHAFFT IDEALE BEDINGUNGEN UND REIBUNGSLOSE ABLÄUFE FÜR DIE MITARBEITER:INNEN.

FÜR ALLE FÄLLE DEN RICHTIGEN BODEN

Wir glauben, dass ein Sicherheitsbodenbelag eine wichtige Komponente einer Kletterhalle ist. In den letzten Jahren hat sich einiges getan, um für Kletter:innen und Boulder:innen eine möglichst erhöhte Absicherung und eine bestmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Die Weiterentwicklung und Investition in Fortschritt und Innovation ist somit unerlässlich. Für die Kund:innen im O'BLOC wäre sicherheitstechnisch eine flächendeckende Ausstattung mit den dicken «One-More-Life»-Matten die beste Wahl. Dies ist jedoch operativ kaum möglich. Der Grund ist, dass die betrieblichen Abläufe — wie beispielsweise der Transport von Material mit einem Palettroli von A nach B sowie der Routenbau — neben dem Klettern gewährleistet sein müssen. Somit gilt es abzuwägen, was die beste Lösung für alle ist. Nun sind, analog zum Lehrschwimmbecken im Hallenbad, auch im O'BLOC die Einsteigerbereiche risikominimierter gestaltet.

FALLSCHUTZ IM LEAD-BEREICH

«REGUPOL climb 77», das ist nicht etwa der Name einer neuen Lokomotive, sondern der flächendeckende fugenlose Fallschutz, der bei uns im O'BLOC im Lead-Bereich verbaut wurde. Mit «REGUPOL climb 77» haben wir eine ideale Lösung gefunden, denn er federt ab und ist mit einer Hebebühne befahrbar. Ganz nach dem Motto «Climb high, stay safe», stattet REGUPOL Kletterhallen mit den optimalen Böden aus. Zusätzlich hat der neue Boden auch den Vorteil, dass durch die geringe Verformungsmulde, der:die Sichernde einen guten Stand hat (vgl. Bild, S. 4 unten rechts).

Ergänzend zum Boden von REGUPOL gibt es in den Trublue-, Toprope- und Lead-Bereichen die «One-More-Life»-Matten von Climbat. Je nach Wandhöhe des Bereichs haben wir unterschiedlich dicke Matten verbaut. Bestehend und zusammengesetzt aus einem Kartonkonstrukt vermindern sie bei Stürzen — auch aus grossen Höhen — das Verletzungsrisiko. Die Matten haben unterschiedliche Schichten. Die oberste Schicht mit geringer Aufprallbelastung absorbiert sicher die Energie mehrerer Stürze aus bis zu drei Metern. Die untere Schicht ist quasi die «Knautschzone», die viel mehr Energie absorbieren kann und Stürze aus über drei Metern abfängt. Diese «Knautschzone» wird zusammengequetscht und muss entsprechend nach einem Sturz ersetzt werden (vgl. Bild unten links).

FALLSCHUTZ IM BOULDER-BEREICH

Könnt ihr euch noch an die viereckigen Testfelder im Boulderbereich erinnern? Hier haben wir vor ca. einem Jahr unterschiedliche Mattenböden getestet. Sowohl härtere Mattenböden als auch weichere Modelle bieten Vor- und Nachteile. Nach der Testphase haben wir uns schliesslich für einen guten Mittelweg entschieden. Der Boden soll möglichst lange halten, aber Stürze sanft auffangen. Der jetzige Boden, mit zwei unterschiedlichen Schaumstofflagen und einer Teppichoberfläche, entspricht unseren Anforderungen und federt Stürze ideal ab. Weitere Vorteile dieses Bodens

sind die Magnesiumabsorption und die vereinfachte Reinigung. Dementsprechend sind die Griffe und Tritte sauberer und weniger abgenutzt. Vielleicht habt ihr auch bemerkt, dass die Matten im Aufenthaltsbereich und Antrittskanten bei den Bänken und bei den Gehwegen etwas härter sind? Hier wurde ein dichter Verbundschaum für mehr Gehkomfort verlegt.

AUF DEM ROOFTOP

Drei verschiedene Böden sind uns nicht genug: Den Vierten findet ihr auf dem Rooftop. Dieser Boden wurde von der Firma Bänfer mit Inputs des O'BLOCs entwickelt. In Bern wurde er bereits beim Boulderblock der Universität im Neufeld verbaut. Zu den wichtigen Eigenschaften eines Outdoor-Bodens gehört, dass er sickerungsfähig, also wasserdurchlässig, ist und dass er schnell trocknet. Der nicht aus Schaumstoff, sondern aus einer Art 3D-Spaghetti-Fäden erstellte nachhaltige Boden kann sogar nach Gebrauch eingeschmolzen und wiederverwendet werden.

EIN HOCHMODERNES LÜFTUNGSSYSTEM FÜR EIN BESSERES ERLEBNIS

Wenn das Herzstück einer Kletterhalle der Wandbau ist, dann ist die Lüftung quasi die Lunge, die konstant für frische Luft sorgt. Und damit dein Klettererlebnis einmalig, aber nicht atemberaubend ist, haben wir uns viele Gedanken zu einer durchdachten Lüftungs- und

Klimaregulierung gemacht. Um die Luftqualität zu optimieren, wurde das O'BLOC ganzheitlich analysiert. Ebenso haben wir auch hier immer wieder seit der Eröffnung im November 2015 verschiedene Methoden ausprobiert. Nach Jahren der «Tüftelei» kommen nun zwei verschiedene Systeme zum Einsatz: Einerseits befindet sich hinter dem Überhang, unsichtbar, der für eine kontrollierte Lüftung sorgende Monoblock. Andererseits gibt es die Sturmlüftung.

Bei der kontrollierten Lüftung wird im oberen Bereich der Halle Luft eingesaugt, gefiltert und anschliessend 18 Meter weiter unten, auf Bodenhöhe, wieder in die Halle geblasen. Die Steuerung verläuft vollautomatisch, denn es werden in jedem Raum konstant Temperatur, Luftfeuchtigkeit und die Staubpartikel gemessen. Je nach Messung reguliert sich die Lüftung selbstständig. Abgetrennte Räume für Training, Bouldern und Lead-Klettern ermöglichen eine gezielte Kontrolle der Luftmassen in den jeweiligen Bereichen. Feinjustierungen können selbstverständlich auch manuell vorgenommen werden.

Sollte nun aber das Lüftungssystem — beispielsweise zu hochfrequentierten Zeiten — nicht mehr ausreichen, kommt das zweite System, die Sturmlüftung, zum Einsatz. Hierbei werden Lüftungskappen der Fassade geöffnet, um frische Luft in das Gebäude zu lassen und diese schneller auszutauschen. Und hast du schon gewusst? Mit der neuen Lüftung kann das gesamte Luftvolumen innerhalb von fünfzehn Minuten ausgetauscht werden. Wir sind gespannt, wie sich das neue Lüftungssystem bewähren wird: Eine staubarme Halle würde uns freuen.

... UND DAS LICHT

Wir haben die Idee einer Halle in der du auch ohne Kunstlicht klettern kannst erfolgreich umgesetzt. So dienen nun die Fenster, anders als früher im «alten» Gebäude, nicht mehr als Lüftung, sondern der Helligkeit. Das Tageslicht gibt ein angenehmes Gefühl und der:die Kletter:in ermüdet weniger schnell. Viele Fenster bedeuten jedoch auch auf Kletterfläche zu verzichten. Ein Spagat, den es bei der Planung immer zu berücksichtigen galt.

UNSERE VERSTECKTEN RÄUME

Je grösser die Kletterhalle, desto mehr Material braucht es. Auch dafür mussten wir gute Plätze finden. Unser Anspruch war es, die Hohlräume hinter den Kletterwänden und sonstige Stauräume ideal zu nutzen und dabei die täglichen Wege unserer Mitarbeiter:innen nicht ausser Acht zu lassen. Vom Archiv, über das Volumenlager bis hin zum Fundsachendepot muss alles organisiert sein und seinen Platz haben, sonst entsteht schnell ein Durcheinander. Auch hier galt es abzuwägen: Welche Räume können sinnvoll erschlossen werden? Was hat Priorität?

SCHON GEWUSST?

- Neu: 3600 m² Wandfläche Klettern
- Neu: 1400 m² Wandfläche Bouldern
- 5300 Griffe wurden eingekauft
- Ca. 200 Makros und ca. 150 Volumen wurden verbaut
- Es gibt 77 neue Linien mit ca. 115 neuen Routen
- Ca. 60 neue Boulder warten auf dich auf unserem schönen Rooftop
- Um alles zu schrauben braucht es etwa 40 Routenbautage

GRIFFLAGER, MAKROS, VOLUMEN UND GRIFFWASCHRAUM

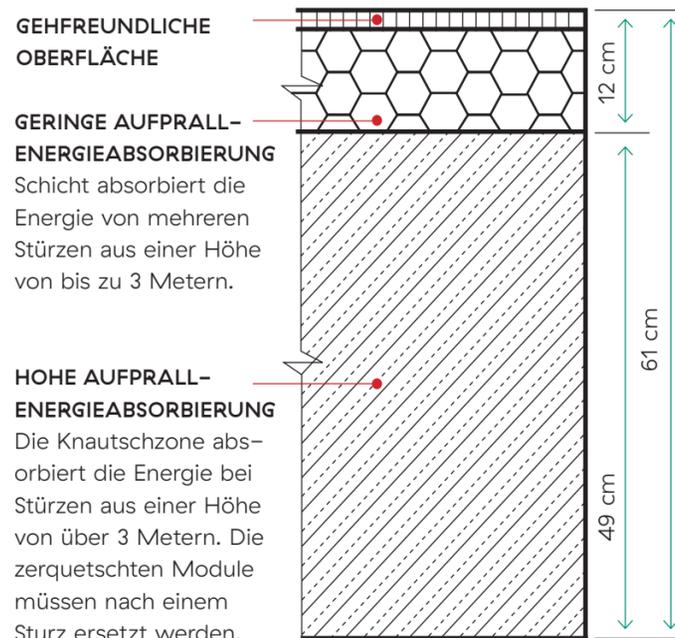
Es war uns wichtig, dass der Routenbau in der neuen Halle mehr Platz bekommt. Nicht nur das zentrale Lager im ersten Obergeschoss für die Makros und Volumen ist grösser — nein, auch das Grifflager lässt sich zeigen. Dort warten jegliche Griffvarianten — schön nach Farbe sortiert und frisch gewaschen — darauf wieder an die Wand montiert zu werden. Wichtig ist für den Routenbau auch, dass die Wege kurz sind und das Material nicht zu weit getragen werden muss.

VERLORENES FINDEN, NÜTZLICHES BEREIT HABEN UND AUFBEWAHREN

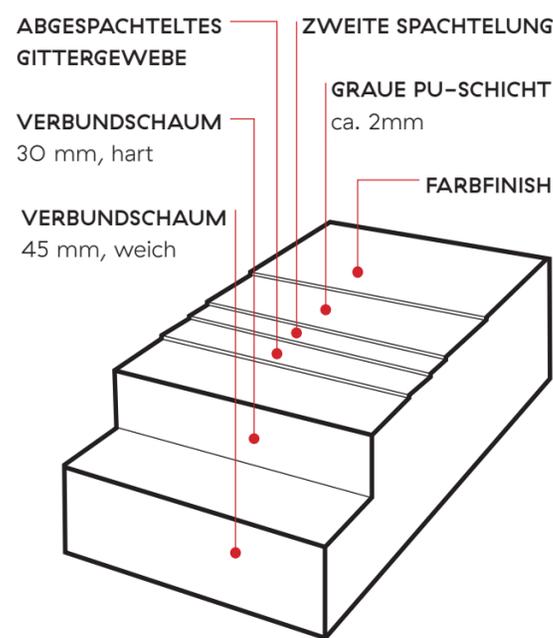
Wenn du schon einmal den Aufbau des halbjährlichen Fundsachenflohms gesehen hast, dann kannst du erahnen, wie viel Material vergessen und zwischenlagert wird. Aber auch das Lager des Mietmaterials zum Klettern und Bouldern sowie das Büro-Archiv müssen irgendwo untergebracht werden. Es gilt, jeden versteckten Winkel sinnvoll zu nutzen. Wusstest du, dass sich hinter der Boulderwand im ersten Obergeschoss das Archiv des Büros befindet? Neu befindet sich die Werkstatt hinten rechts hinter dem Grifflager. Dort, wo früher die Werkstatt war, lagern nun Getränke und Esswaren für das Bistrot.

Wie ihr seht, war es wichtig, bei der Planung einer so grossen Kletterhalle nicht nur an den Wandbau, das Bistrot oder gar die Lüftung zu denken, sondern auch an die diversen Betriebsräume. Am Schluss haben wir jeden Platz hinter den Wänden bis auf den letzten Zentimeter optimal ausgenutzt.

«ONE-MORE-LIFE»-MATTEN



«REGUPOL CLIMB 77»-MATTEN



21. & 22. SEPTEMBER

IFSC EUROPEAN YOUTH CUP

Am IFSC European Youth Cup messen sich die besten Nachwuchskletter:innen Europas. Spannende und herausfordernde Routen sind garantiert. Sei dabei und feiere die Athlet:innen an, staune und fiebere mit ihnen mit. Besucher:innen sind herzlich willkommen.

PROGRAMM UND INFOS UNTER obloc.ch

12. SEPTEMBER

O'BLOC TALK II

Die Gesprächsrunde zu verschiedenen Themen rund ums Klettern.

REFERENT:INNEN

Damaris Blum (VSBK-Instruktorin & Coach), Michael Bühler (Trainer Swiss Paraclimbing Team), Ivon Lawerenz (Athletin) und Marco Galli (Athlet)

THEMA

Einblicke in ein Paraclimbing Team

BEGINN 20.00 UHR IM O'BLOC BISTROT

Anschl. Podiumsdiskussion

28.10. — 03.11.

FUNDSACHENFLOHMI

Es ist wieder Fundsachenflohmi. Kleider, Schuhe und Kletterutensilien: Alles, was liegengeblieben ist, kommt weg. Der Erlös geht wie immer an einen guten Zweck.

IM O'BLOC-BISTROT

VORSCHAU

NOV/DEZ 2024 O'BLOC TALK III — Lass dich überraschen, der Talk wird in Zusammenarbeit mit unserem Partner Petzl sein.

NEWS

HALLE

ERWEITERUNG

Was für ein Jahr — die Baustelle ist Geschichte. Dort, wo früher einmal ein Stall war, kann man nun auf drei Etagen klettern und bouldern. «Draussen-Feeling» gibt es auf dem Rooftop und an der neuen Aussenkletterwand. Wir wünschen viel Freude beim Entdecken!

INFRASTRUKTUR

Ali und Ameneh, unsere treue Putzequipe, welche wir in der Ausgabe #10 vorgestellt haben, wechseln ins Muubeeri. Mit der Erweiterung und der damit verbundenen Mehrarbeit, sorgt nun eine externe Reinigungsfirma dafür, dass im O'BLOC alles blitz und blank bleibt.

ROUTENBAU

Boulder-Enthusiast:innen aufgepasst! Wir haben einen zusätzlichen Schwierigkeitsgrad: die Farbe violett, zwischen rot und blau platziert. Nun hoffen wir auf viel Erfolg mit einem ganz neuen Trainingserlebnis durch die erweiterte Abstufung — Allezz!

Ascendo — unsere App für Routen und Boulder — wird nach 13 Jahren, 57'000 Routen sowie 350'000 Bewertungen eingestellt. Infos zur künftigen Routenbau-App «setit»: unter obloc.ch und am schwarzen Brett.

BISTROT

ALTBEWÄHRTES UND NEUES

Auch das Bistrot ist nun doppelt so gross. Wir hoffen aber, dass die gemütliche Atmosphäre von früher erhalten bleibt. Es gibt mehr Platz zum Erholen, Verweilen und einfach zum Sein. Neu sind die grossen Fensterfronten mit Sicht auf den den Bantiger — den «Hausberg» von Ostermundigen. Unser neues Bijou ist die Rooftopbar, welche an ausgewählten warmen und sonnigen Tagen offen sein wird — auch hier kommt die Sicht auf die Berge nicht zu kurz, diesmal auf die Fribourger und Berner Oberländer Hausberge. Ganz nach dem Motto unserer Gezwitscher-Seite haben wir nun auch eine grössere Kaffeemaschine: Für noch mehr feinen Kaffee. Unser Tipp: lass deine nächste Kletter- oder Bouldereinheit im Bistrot ausklingen. Du findest auf dem Menü Altbewährtes und Neues. Bon appetit!

KURSE



neue KRAFT 1 — GRUNDLAGEN Coaching

— 17. bis 31. Oktober
jeweils 19.00—21.00 Uhr

Bist du auf der Suche nach einem kletterspezifischen Kraft- und Konditionstraining? Dann bist du im brandneuen Kurs «Kraft» genau richtig. Lerne an drei Abenden die Grundlagen der wichtigsten Trainingsprinzipien, sinnvolle Übungssets und was essentiell für eine gute Verletzungsprävention ist.

BLOCKKURS FÜR ERWACHSENE Vertiefungskurs

— 16. Oktober bis 18. Dezember
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.— (exklusiv Eintritt und Mietmaterial) besucht werden.

MENTALKURS Coaching

— 14. Oktober bis 4. November
jeweils 19.00—21.00 Uhr

Kletterst du einen schweren Zug über dem letzten Haken ebenso frei wie unmittelbar nach dem Klippen? Oder fühlst du dich in dieser Situation eher überfordert oder limitiert? 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

ERWEI- TERUNG

#2 /3 – WANDBAU

KLETTERWÄNDE – NAHEZU DAS WICHTIGSTE EINER HALLE. DARUM HABEN WIR BEI CHRISTOPH BUCHER, VERTRIEBSPARTNER UND PROJEKTLEITER VON WALLTOPIA, NACHGEFRAGT.

WELCHES SIND DIE HINTERGRÜNDE VON WALLTOPIA?

→ Walltopia wurde 1998 in Bulgarien gegründet und startete mit der Herstellung von Kletterwänden. Inzwischen arbeiten insgesamt 500 Personen bei Walltopia, davon sind 120 Personen auf Montage und auf sechs Kontinenten dieser Welt unterwegs. Heute bietet Walltopia, neben den Kletterwänden als Kerngeschäft, einen Rundum-Service an: von der Planung bis zur schlüsselfertigen Umsetzung. In anderen Worten: Wir liefern eigentlich eine Einbauküche. Diese ist – wie die Wände auch – vorproduziert, darum muss alles stimmen. Die Planung und Abstimmung mit den zuständigen Firmen für die Heizung, Lüftung und für die Sanitäreinrichtungen ist deshalb zentral und mit der Aufwendigsten für eine Wandbau-Firma.

«WIR LIEFERN EIGENTLICH EINE EINBAUKÜCHE.»

GIBT ES BEIM MATERIAL GEGENÜBER DEN WÄNDEN DES 2015 ERÖFFNETEN O'BLOCS WEITERENTWICKLUNGEN? WAS ZEICHNET DIE WÄNDE VON WALLTOPIA AUS?

→ Das Grundmaterial ist das Gleiche: 22mm starke Panels verwenden eigentlich alle Wandbau-Firmen. Aber das «Finishing» hat sich extrem verändert. Wir verwenden beispielsweise eine spezielle Beschichtung, bei welcher der Gummiabrieb der Kletterschuhe weniger sichtbar ist. Weiter sind bei unseren Wänden die Holzschrauben unsichtbar und der Kantenschutz ist sehr filigran. Insgesamt legen wir viel Wert auf eine qualitativ hochwertige Verarbeitung. Und im Gegensatz zu anderen Wänden, sind die Umlenk- und Einzelsicherungspunkte direkt mit der Unterkonstruktion verbunden. Das ist sehr wichtig für die Statik.

ZÄHLT DAS O'BLOC ZU DEN GRÖßEREN AUFTRÄGEN?

→ Das O'BLOC zählt zu den grösseren Projekten und es sind insgesamt ca. 25 Personen von Walltopia



involviert: vom Verkauf über das Ingenieurbüro bis hin zum Montage-Team. Zwischen Mai und Juli, also für ganze drei Monate, waren zwischen sechs bis neun Monteure an sechs Tagen in der Woche mit dem Aufbau der Wände beschäftigt.

WAS WAR BEI DER PLANUNG SPEZIELL?

→ Christian und Sandro hatten viele Ideen und konkrete Vorstellungen bezüglich des Wandbaus. Es ist einerseits cool, wenn die Auftraggeber das Design übernehmen. Andererseits ist die Feinabstimmung recht aufwendig, denn die Pläne mussten an die Möglichkeiten des Wandbaus und der Statik angepasst werden. Da das O'BLOC ein Holzbau ist, gibt es neben den Architektenplänen auch noch einen Abbundplan vom Holzbetrieb; das macht die Wandplanung nicht einfacher. Da Christian und Sandro viel Erfahrung mitbringen, machte das Tüfteln an den Details und die Umsetzung eines solchen Projekts sehr viel Spass.

WORAUF LEGST DU ALS EHEMALIGER PROFIKLETTERER BESONDEREN WERT?

→ Ich versuche mich dahingehend einzubringen, dass für alle Kletter:innen etwas dabei ist – also von dem:der Einsteiger:in bis hin zum Profi. Konkret: Das Wandkonzept und die verschiedenen Wandsteilheiten müssen stimmen. Und natürlich möchte ich, dass wir als Firma unsere Versprechen halten und das liefern, was der Kunde bestellt hat. Wenn ich – wie heute – durch eure (alte) Halle laufe und sehe, wie viel hier untermals geklettert wird, dann haben die Wandbauer:innen auch einen Teil zum Erfolg beigetragen. Das macht ein erfolgreiches Projekt aus.

GEZWITSCHER WELCHER KAFFEETYP BIST DU?

WO BIST DU MITTWOCHS UND FREITAGS UM 07.55 UHR?

- C Im Bett, wo sonst?
- A Im O'BLOC – als Erste:r wenn die Tür öffnet.
- B Im Schlafanzug zu Hause, die ersten zwei Tassen Filterkaffee machen mich langsam wach.
- D Bern Bahnhof: Bestelle gerade ein Bananen Avocado-Kaffee-Smoothie to go.

WEISST DU WER DIESEN SATZ SAGTE? KAFFEETRINKEN IST INTEGRALER BESTANDTEIL DES KLETTERNS

- A Eh klar, Wolfgang Güllich.
- B Keine Ahnung.
- D Ist das ein bekannter Maler?
- C Ein Boulderer, der keine heisse «Schoggi» mochte.

HAST DU SCHON EINMAL GEHÖRT, DASS KOFFEIN IN DER SPORTMEDIZIN ALS LEISTUNGSSTEIFERND GILT?

- B Noch nie gehört.
- D Wirklich? Gilt das gilt auch für meinen Caffè Latte?
- A Ja, 3–6mg Koffein pro Körpergewicht in kg, ca. 60 min vor der Sporeinheit sind ideal.
- C Ist mir egal – ich genieße einfach.

PUMPKIN SPICE LATTE?

- B Hä? Ist das ein Getränk?
- D Hmm sehr lecker!
- C Gibts die auch vegan? Und mit weissem statt braunem Zucker?
- A Brauche ich vor dem Einstieg in meine 7a.

A – KAFFEE SCHWARZ

Du bist eine wahre:r Kletter-Enthusiast:in. Du liebst es, die Routen möglichst effizient zu klettern und dich Grad für Grad zu verbessern. Dein Kaffee: schwarz und ohne viel «Schnickschnack», macht dich wach und gibt dir den passenden Koffein-Kick für tägliche Höchstleistungen.

B – BERNER SCHALE

Du liebst die Tradition und magst es gemütlich. Sorgsam steigst du in die Routen ein. Harmonie und Komplexität sind deine Stärke. Dein Tag beginnt mit einer Berner Schale auf einem Stuhl im Sonnenschein.

C – CAPPUCCINO VEGAN

So leidenschaftlich wie du in die Kletterroute gehst, so magst du auch deinen Kaffee. Der locker leichte Schaum aus Hafermilch passt zu deinem gechillten Charakter. Aber bei aller Lockerheit: Achtsam genießt du das Leben und deinen täglichen Kaffee.

D – HIPSTER KAFFEE

Hauptsache ausgeflippt und neu, der Kaffeegeschmack ist eigentlich sekundär. Auch beim Sport bist du stets auf der Suche nach den neusten Trends. Im Anschluss an deine Kletterboard- oder Bouldersession an den Double-Texture-Griffen trinkst du die aktuell angesagte Kaffeekreation.



→ ... HAST DU SCHON EINEN KAFFEE UNSERER NEUEN KAFFEEMASCHINE AUSPROBIERT? NEIN? NICHTS WIE HIN INS O'BLOC-BISTROT, UM DEINEN FAVORITEN ZU TESTEN.

AUSBLICK

#13 – 11|2024

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

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM NOVEMBER 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

Für allgemeine Fragen
kontakt@obloc.ch

ADRESSE

Forelstrasse 11
3072 Ostermundigen

www.obloc.ch

