



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#14 — BOULDERN OLD STYLE | NEW STYLE

INHALT

«FÜR MICH SIND DIEJENIGEN BOULDER
AM SPANNENDSTEN, BEI DENEN
MAN NICHT AUF DEN ERSTEN BLICK DIE
LÖSUNG SIEHT.»

RETO, BOULDERER IM O'BLOC

2

INSIGHTS:
BOULDERN OLD STYLE —
NEW STYLE

6

KALENDER
EVENTS IM FRÜHSOMMER

7

NEWS

8

SERIE
10 JAHRE O'BLOC
#1 SPATENSTICH

9

GEZWITSCHER
KULINARIK AUS
DEM O'BLOC

IMPRESSUM

REDAKTION

O'BLOC-Team

TEXT

Ivia Kellenberger
Ulla Mengel

BILDER

Adrian Moser

GRAFIK

ninaappliger.ch

DRUCK

von Ah Druck AG

COPYRIGHT

O'BLOC AG
Ostermundigen, 2025

AUFLAGE

1'500 Ex.

ERSCHEINUNGSDATUM

31. März 2025

BOULDERN — WHAT ELSE ...

Die Sportart Bouldern hat sich in den letzten Jahren enorm gewandelt. Das beginnt bei der Infrastruktur und der Entwicklung weg vom reinen Training fürs Seilklettern, geht über das Material bis hin zum Schraubstil. Alles ist miteinander verwoben und jedes Puzzleteil hat seinen Beitrag zum heutigen Bouldern geleistet. Wir haben unsere Insights ganz dem Thema Bouldern «Old Style» und «New Style» gewidmet. Wir tauchen in die Geschichte ein — von den anfänglich statischen Bewegungen hin zu den kunstvoll geschraubten Lambada-Boulderproblemen. Wetten, dass du nach dem Lesen bereits ein «Boulderprofi» bist?

Apropos Boulderprofi: Erneut versammelt sich die Weltelite des Boulderns vom 13. bis zum 15. Juni in Bern. Der Boulderweltcup Bern findet in der neuen goldenen Festhalle der BERNEXPO statt. Tickets sind bereits auf Ticketcorner unter dem Suchbegriff Boulderweltcup erhältlich. Dort entdecken wir sicher den einen oder anderen «New Style»-Move aus unserem Glossar.

Noch etwas anderes haben wir dir zu erzählen. Dieses Jahr ist für uns ein ganz besonderes: Das O'BLOC feiert sein 10-jähriges Bestehen. Die Serie widmen wir ganz dem Jubiläum und starten im ersten Teil mit einem Interview zum Spatenstich im Jahr 2015 mit dem Gemeindepräsidenten von Ostermundigen: Thomas Iten.

Und zu guter Letzt, damit du nach einem ausgiebigen Kletter- oder Bouldertag nicht zu kurz kommst, stellen wir dir drei schmackhafte Rezepte von unseren O'BLOC-Mitarbeiter:innen vor. Wir sagen nur: Ausprobieren lohnt sich.

Wir wünschen dir nun einen guten Start in die Felssaison.

Dein O'BLOC-Team

INSIGHTS: BOULDERN OLD STYLE | NEW STYLE



OLD STYLE | NEW STYLE: UNSER VERSUCH EINER ERKLÄRUNG



VON FINGERKRAFT UND PRÄZISION HIN ZU KOMPLEX UND DYNAMISCH: DIE SPORTART BOULDERN HAT SICH IN DEN LETZTEN

20 JAHREN RASANT GEWANDELT. WIR WAGEN EINEN ERKLÄRUNGSVERSUCH UND NEHMEN DIE ENTWICKLUNG VON «OLD STYLE» ZU «NEW STYLE» UNTER DIE LUPE, ERKLÄREN DIR DIE RIC-SKALA UND WERFEN EINEN BLICK IN DIE ZUKUNFT.

Schauen wir zurück zu den Anfängen: In einem verstaubten dunklen Keller waren kleine Leisten und Griffe an die Wand geschraubt. Bouldern diente als Training fürs Leadklettern. So entstanden die ersten Spraywalls, oft zu Hause oder als kleine Trainingswände in den Hallen. Kletter:innen suchten nach Möglichkeiten schwierige Bewegungen und Schlüsselstellen in Routen isoliert in einer sicheren Umgebung zu üben, ohne Seil und ohne grosse Höhe. Es war die ideale Möglichkeit, Fingerkraft, Technik und Bewegungspräzision zu verbessern. Mathias, einer unserer Mitarbeiter, beschreibt es wie folgt: «Als ich noch klein war, war ich viel in Zäziwil in einer Boulderhalle, eine ehemalige Autogarage. Die gibt es heute nicht mehr. Das war wirklich Old Style-Bouldern.»

Inzwischen hat sich das Bouldern zu einer eigenen Sportart entwickelt. Im Jahr 1998 wurde es erstmals als Disziplin im Wettkampf vorgestellt und noch im selben Jahr fand der erste Boulderwettkampf in Cortina D'Ampezzo statt.

Wenn wir betrachten, wie sich die Bewegungsabläufe im Bouldern verändert haben, lohnt sich auch ein Blick auf die Entwicklung der Griffe und Volumen. Etwas pauschalisiert zusammengefasst bestand das Leadklettern — und davon abgeleitet das Bouldern — im «Halten» von kleinen Griffen. Schwierige Boulder hatten kleine Griffe, während einfache Boulder gute, grosse Griffe boten. Heute sieht das ganz anders aus: Farbige Volumen und Macros zieren die Wände in hellen, lichtdurchfluteten Boulderhallen. Es gibt

gar Griffabfolgen, bei denen der einzelne Griff nur im Verbund mit anderen haltbar ist. Mit der Verwendung von grossen Volumen, Macros und neuen Griffformen, konnten neue Bewegungsprobleme kreiert werden. Es geht also beim Bouldern nicht mehr darum, Kraft zu trainieren, sondern Timing und Schwungelemente richtig einzusetzen und kreative Bewegungslösungen zu finden.

TIMING, KOMPLEXITÄT UND KREATIVITÄT

Eine neue Form des Boulderns, die sich durch dynamische, koordinative und athletische Bewegungen auszeichnet, etabliert sich immer mehr: Der «New Style». Er erfordert Schwung, Timing und Ganzkörperkoordination. Routenbauer:innen haben mit verändertem Material nach Möglichkeiten für neue Bewegungsformen und -abläufe geforscht. Beispielsweise startest du schwingend, setzt auf einem Volumen zu einem Sprung an, um dann mit Präzision einen Toe-Hook am Zieltritt zu platzieren. Koordination und Timing des ganzen Körpers sind hier gefragt, damit du die Griffe und Tritte exakt erwischst. Die Bewegungsformen sind unendlich vielfältig. Auf einmal werden auch Bewegungen aus anderen Sportarten wie Parkour, Turnen oder Akrobatik sichtbar. So sind Elemente wie Run and Jump, Paddle Moves, Lambada, Toe Catch oder Heel-Hook nun keine Seltenheit mehr.

ROUTENBAU IM BOULDERN: DIE RIC-SKALA

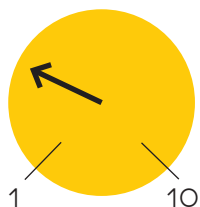
Reto ist mehrmals wöchentlich im O'BLOC zum Bouldern zu Gast. Er meint: «Für mich sind diejenigen Boulder am spannendsten, bei denen man nicht auf den ersten Blick die Lösung sieht.» Doch wie schafft man es, solche Boulder zu bauen? Wie kann man systematisch «Old Style» und «New Style» kreieren?

Um einen guten Boulder zu schrauben, braucht es «Know-how», viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Eine Stütze ist die RIC-Skala. Sie hilft, Boulder gezielt zu gestalten. Dabei steht «R» für Risiko, Selbstvertrauen und Entschlossenheit. «I» steht für die Intensität, also die körperlich physische Anforderung, wie anstrengend die Bewegung für den Körper ist. Und das «C» steht für die Komplexität, also wie viele Bewegungen oder Körperelemente müssen gleichzeitig in Raum und Zeit präzise koordiniert werden. Mit diesen drei Faktoren können gewünschte Stile und Boulders gezielt geschraubt und geplant werden. Wie die Grafik verdeutlicht, lassen sich die drei Faktoren einstellen. Die Summe dieser Faktoren ergeben dann den Schwierigkeitsgrad. Als Beispiel: Nehmen wir an, unsere O'BLOC-Boulderskala quantifizieren wir in folgende Summen-Potentiale: 3–5 dunkelgrün, 6–8 hellgrün, 9–11 gelb, 12–14 orange, 15–18 rot, 19–22 violett, 23–26 blau und 27–30 schwarz. So ist offensichtlich, dass gemäss der RIC-Skala ein dunkelgrüner Boulder kaum komplex und gleichzeitig überhängend (intensiv) sein kann. Denn ist das Rad eins schon auf zwei, bleiben für Risiko und Komplexität nur noch eins übrig. Oder ein oranger Boulder mit einem Run and Jump mit Toe-Catch muss mit guten Griffen und grossen Volumen geschraubt werden, weil die Summe von Risiko (6) und Komplexität (5) eine maximale Intensität von 3 zulässt,

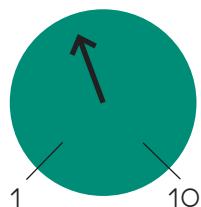


OLD STYLE

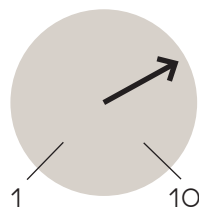
RISK



INTENSITY



COMPLEXITY



damit die Summe von 14 nicht überschritten wird. So können Boulder-Stile erklärt und gezielt geschraubt werden. Dabei zeichnen sich «Old-Style» eher durch hohe Intensität und weniger Risiko aus, während der «New Style» mit viel Risiko und Komplexität besticht. Die RIC-Skala ist zwar ein spannendes Modell und eine gute Unterstützung, aber letztlich ist Bouldern und die jeweiligen Stile etwas sehr Individuelles. Jede Person hat ihre eigenen Strategien und Möglichkeiten.

STILLSTAND ODER NÄCHSTE STUFE?

Bewegungen und Stile im Bouldern entwickeln sich stetig weiter. Doch wohin geht die Reise? Geht es zurück zum «Old School»-Bouldern, bei dem Kraft und statische Bewegungen im Vordergrund stehen? Oder gehen wir in Richtung spektakulärere Sprünge sowie mehr Beweglichkeit? Werden sich die Wände immer mehr verändern — erwarten uns in Zukunft gar dynamische, bewegliche Kletterwände?

Auf jeden Fall bleibt es spannend, und wir sind neugierig, wie es weitergeht mit der «coolen» allseits beliebten Sportart Bouldern. Eines können wir dir bestätigen: Wir vom O'BLOC bleiben dran!

NEW STYLE



KLEINES BOULDER-LEXIKON

Run and Jump

Springen, anrennen, landen allenfalls über Volumen mit Sprung an einen Zielgriff

Running Start Pogo-Move

Start mit Anlauf
Bein/Fuss wird als Schwungelement eingesetzt, um den Griff zu erreichen. Es wird mit dem Bein kräftig Schwung geholt (Luftkick) und dann der Zug ausgelöst

Human-Flag

Die Arme und Beine sind weitgehend gestreckt und parallel zum Boden

Hooken

Der Griff wird mit der Ferse oder mit den Zehen eingehakt. Also Heel-Hook und Toe-Hook

Paddle Move oder 1-2-3-4 Dyno

Mit den Händen wird über Griffe gepaddelt bis an einen Zielgriff, an dem der Schwung abgefangen werden kann

Toe Catch

Mit den Zehen einen Griff oder eine Kante fangen, um sich zu stabilisieren

Palm Press oder Jump to Palm

Stützen mit der Hand gegen oben oder gegen die Seiten, um sich zu stabilisieren

Lambda oder Lache

Schwung holen mit dem Körper und beiden Beinen mit anschliessendem Sprung auf Volumen/Macro

Flip Move

Fliessende Drehung bei der der Fuss oder die Hand von einer Position in die andere wechselt

Pistol Move

Einbeiniges schnelles Aufstehen aus geschlossener Kniewinkelstellung bzw. einbeinige Kniebeuge auf einen Griff

KALENDER

5. APRIL

BOULDER-NACHWUCHS-SCHWEIZERMEISTERSCHAFT

Am Samstag, 5. April kommen die besten Nachwuchsboulder:innen zu uns ins O'BLOC, um den Boulder-Schweizermeistertitel in ihrer Kategorie zu holen. U17-, U15- und U13-Athlet:innen können live bestaunt werden.

MEHR INFOS UNTER SAC-CAS.CH

21. JUNI

SWISS CLIMBING CUP SPEED

Der nationale Wettkampf findet an unserer Speedwand statt. Die besten Talente stellen ihr Tempo unter Beweis. Wer ist wohl der:die Schnellste?

MEHR INFOS
UNTER SAC-CAS.CH

13. – 15. JUNI

BOULDER-WELTCUP IM NEUEN EXPO-AREAL

Neu wird dieses Jahr das erste Mal ein Boulderweltcup in Bern ausgetragen! Was für eine Sensation!

IM EXPO-AREAL BERN
MEHR INFOS UNTER
IFSC-CLIMBING.ORG

VORSCHAU SOMMER

4./5. JULI IFSC EUROPEAN CUP

Juhui — wir haben den ersten Europacup für Erwachsene bei uns in Ostermundigen. Bestaune und feiere die besten Kletter:innen von Europa.

11. JULI ROOFTOP — BOULDERN MIT BEATS

Ganz nach dem Motto: Wir feiern den lauen Sommerabend mit Bouldern, Musik und Barbetrieb auf unserem schönen Rooftop. Komm vorbei, es lohnt sich!

23. AUGUST KIDS CLIMBING CUP

Der Boulderwettkampf für Kinder und Jugendliche. Wir schrauben kinderfreundliche Boulder und spannende Kletterspiele. Ganz nach dem Motto «Spiel und Spass».

NEWS

HALLE

INFRASTRUKTUR

Vielleicht habt ihr es schon bemerkt: Neu haben wir in der ganzen Kletterhalle Holzbänke. Die stabilen Bänke bieten nicht nur eine gemütliche Sitzgelegenheit, sondern auch praktischen Stauraum für Rucksäcke und Taschen.



ROUTENBAU

Klettern an der Sonne — unsere Aussenkletterwand wartet auf dich. Lass die ersten wärmenden Frühlingssonnenstrahlen auf deinem Gesicht tanzen, während du die Wand erklimmst. Nach der Drytool-Saison erwarten dich wieder knackige, neue Routen! Und hast du gewusst? Für die Aussenwand haben wir spezielle Volumen gekauft, da Holz nicht langlebig genug ist. Diese Volumen bestehen aus Glasfaserkunststoff (GFK) auch bekannt unter dem Wort «Fiberglas». Im Englischen heisst es «Glass reinforced plastic» (GRP).



BISTROT

DAS BISSCHEN EXTRA

Unser beliebter und bewährter Flammkuchen ist seit den Anfängen des O'BLOCs ein Klassiker. Zeit etwas zu ändern. Ab sofort kannst du den Flammkuchen mit zusätzlichen «Extras» haben — von sonnengetrockneten Tomaten über zarte Artischocken bis hin zu würzigem Räuchertofu oder frischem Rucola. Stelle dir deine perfekte Kombination zusammen und erlebe den Flammkuchen neu. Als kleiner Hinweis: Der Flammkuchen ist nicht vegan.

DAS BISSCHEN WENIGER

Damit du deinen Durst vor, nach oder gar zwischen deinen «Sessions» stillen kannst, haben wir neu im Bistrot-Sortiment den «Suuren Most» von Möhl auch ohne Alkohol.



KURSE

VON DER HALLE AN DEN FELS

Outdoor-Kurs

- Freitag, 25. April | 18.00—21.00 Uhr
- Samstag, 26. April | 08.00—16.00 Uhr

- Freitag, 20. Juni | 18.00—21.00 Uhr
- Samstag, 21. Juni | 08.00—16.00 Uhr

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

KRAFT KURS

Weiterführender Kurs

- Dienstags, 13. Mai bis 27. Mai
jeweils 18.30—21.00 Uhr

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

TECH LEAD 1 — GRUNDLAGEN

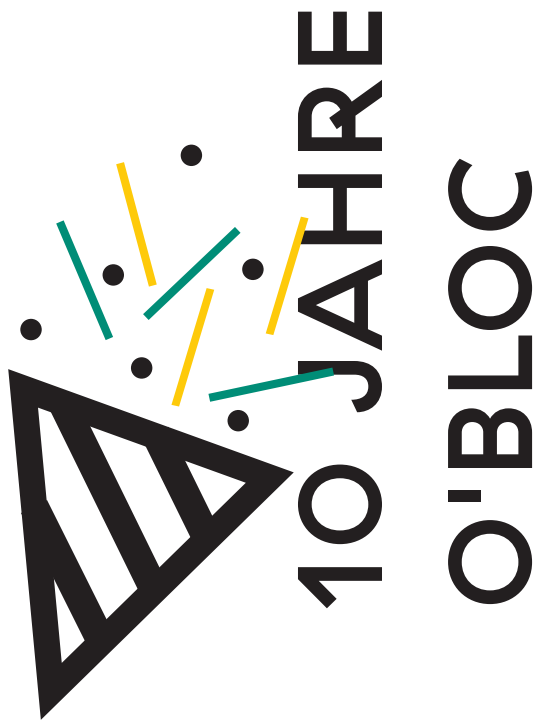
Weiterführender Kurs

- Montags, 16. Juni bis 30. Juni
jeweils 18.30—21.00 Uhr

Eine präzise Klettertechnik will gelernt sein. In unserem aufbauenden Technikkurs «Seilklettern» zeigen wir dir Schritt für Schritt, wie du mit einer effizienten Klettertechnik kraftsparender und geschmeidiger unterwegs bist. Der Einstieg dazu ist der Kurs: Technik Lead 1 — Grundlagen.



Anmeldung und Infos zu allen Kursen unter obloc.ch/kurse



AM 6. MÄRZ 2015 FIEL DER STARTSCHUSS: MIT DEM SPATENSTICH AUF DEM LEEREN, GRÜNEN FELD IN OSTERMUNDIGEN BEGANN DIE O'BLOC-ÄRA. DER GRUNDSTEIN FÜR INZWISCHEN EINES DER GRÖSSTEN KLETTERZENTREN DER SCHWEIZ WURDE GELEGT. WIR HABEN DEN GEMEINDEPRÄSIDENTEN THOMAS ITEN FÜR UNSERE SERIE INTERVIEWT.

WIE WAR ES FÜR SIE, ALS SIE ERSTMALS VON DER IDEE DER BOULDER- UND KLETTERHALLE O'BLOC HÖRTEN? WAS DACHTEN SIE DAMALS?

Ich war damals noch nicht lange Gemeindepräsident als es im Jahr 2013 hiess, ich solle mich mit Christian Tschudi und Sandro Niklaus austauschen, denn die beiden wollten eine Kletterhalle bauen. Bei uns kannte man damals den Begriff Boulderhalle noch nicht und ich war alles andere als ein «Kletter-Experte». Aber: Wir hatten die Parzelle Land und wir fanden die Idee spannend. Ich persönlich habe immer an das Projekt geglaubt.

Es gab auch Stimmen, die fragten: Was machen wir mit der Halle, wenn Klettern keine Trendsportart ist und das O'BLOC nach wenigen Jahren pleite geht? Der Plan B, die Halle dann zum Beispiel in eine Logistikhalle umzuwandeln, ist glücklicherweise nicht eingetreten. Im Gegenteil: Die beiden standen wenige Jahre später mit Erweiterungsplänen wieder auf der Matte.

WER WAR DAMALS BEIM SPATENSTICH DABEI UND WIE WAR ES IM VERGLEICH ZUM SPATENSTICH DES ERWEITERUNGSBAUS IM VERGANGENEN JAHR?

Der Spatenstich am 6. März 2015 fand auf einer unbebauten und freien Wiese statt und es waren nur wenige Personen vor Ort. Es war alles ziemlich im-

provisiert. Im Vergleich dazu war die Eröffnung des Erweiterungsbaus am 31. August 2024 ja ein Riesenfest mit Luft-Akrobat:innen, Musik und einem stimmigen Programm.

AUS IHRER SICHT: LEISTET DAS O'BLOC EINEN BEITRAG FÜR DIE GEMEINDE?

Das O'BLOC leistet ganz klar einen Beitrag für die Gemeinde, aber auch für die ganze Region. Dies vor allem dadurch, dass sich so viele verschiedene Kund:innen hier einfinden. Von den Kinderklettergruppen über den:die Breitensportler:in bis hin zum «Rentnergrüppli»: alle sind vertreten. Und da reden wir noch nicht von den internationalen Wettkämpfen, die ja auch regelmässig hier im O'BLOC stattfinden.

KLETTERN ODER BOULDERN SIE SELBST AUCH?

Nein, aber im Gegensatz zu vor zehn Jahren, kenne ich inzwischen den Unterschied zwischen den Disziplinen Bouldern und Klettern und verstehe auch, wenn sich Kletter:innen über verschiedene Schwierigkeitsgrade austauschen.

Ich besuche dennoch oft und gerne das O'BLOC — verbringe meine Zeit dort aber mehr im Bistrot. Das Angebot an Speisen und Getränken von regionalen Anbieter:innen ist top und das Apéro mit Zutaten vom lokalen Beck und vom Ostermundiger Metzger kann ich sehr empfehlen.

HABEN SIE SONST NOCH ETWAS, WAS SIE GERNE ANFÜGEN MÖCHTEN?

Was viele nicht wissen: Der Name O'BLOC ist auch eine Hommage an unsere Gemeinde: Während «bloc» die französische Bezeichnung für «Bouldern» ist, steht das grosse «O» für unsere Gemeinde, für Ostermundigen.



Spatenstich 2015



GEZWITSCHER

REZEPTE AUS DEM O'BLOC

DER SOMMER NAHT, DIE ERSTEN KROKUSSE SPRIESSEN. BIST DU NOCH AUF EINER FRÜHLINGSSKITOUR, ODER BEREITS AM FELS? DAMIT DU OPTIMAL FÜR DEINE KLETTERSAISON VORBEREITET BIST, HABEN WIR DIR DREI SÜSSE REZEPTE AUS DEM O'BLOC ZUSAMMENGESTELLT.

MARINAS WUNDERNUTELLA

für einen guten Start in den Tag

- 200g geröstete Haselnüsse (geschält)
- 200g Datteln, entsteint und 1 Stunde in warmem Wasser eingeweicht
- Etwas Kakao

Geröstete Nüsse zu Mus mit dem Standmixer verkleinern. Eingeweichte Datteln und 2 EL Kakao und mind. 2 EL Einweichwasser dazugeben, später noch etwas mehr, bis die Konsistenz stimmt. Alles mixen bis es cremig ist.

Und fertig ist das Wundernutella. Achtung, es ist nicht sehr lange haltbar!

PRAVEENS DRY FOOD LADOO ENERGY PIECES

- ¼ Tasse Cashews
- ¼ Tasse Mandeln
- ¼ Tasse Pistazien oder Walnüsse
- 7–10 Datteln
- 6–8 getrocknete Aprikosen
- 3–5 getrocknete Feigen

Optional:

- 2 TL Kokosnussraspeln
- 1 TL Mohnsamen
- 1–2 TL Sesamkerne

Nüsse rösten, danach alles im Blender mixen. Die Mohnsamen, Kokosnussraspeln am Schluss dazugeben. Danach runde Kugeln formen und in einem luftdichten Glas gut verschlossen aufbewahren. Fertig ist das «Powerkletterznüni».

ULLAS POWERMUESLIKEKSE

Für ca. 12 Stück

- 1 grosse Banane
- 50g Ahornsirup
- 1.5 EL Kokosöl
- 120g zarte Haferflocken
- 20 Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Zimt
- 50g Nüsse gehackt, z.B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashews
- 20g Kerne, z.B. Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 50g Cranberrys
- Etwas Fleur de Sel

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel mischen. Mit den Händen kleine Cookies formen und anschliessend 15–17 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.

Gibt Kraft und Energie für dein nächstes Projekt! Wir empfehlen: Mach immer gleich die doppelte Menge, sie sind schneller weg als man denkt.

Für alle «Backfaulen» gibt es im O'BLOC-Bistrot feine Nussgipfel, Fruchtwähen und vieles mehr, das dir neue Frische für an die Wand gibt. Lass dich verwöhnen.

AUSBLICK

#15 — 06|2025

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 JUNI 2025.

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

