



ZYTTIG

fürs Bouldern und Klettern

#18 — FASZINATION SPEED

IMPRESSUM

REDAKTION
O'BLOC–Team

TEXT
Anja Wirth
Ulla Mengel

BILDER
Adrian Moser

GRAFIK
ninaappliger.ch

DRUCK
von Ah Druck AG

COPYRIGHT
O'BLOC AG
Ostermundigen, 2026

AUFLAGE
1'000 Ex.

ERSCHEINUNGSDATUM
1. Juli 2026

INHALT

«FÜR MICH IST SPEED WIE EIN
VIDEOSPIEL. ALLES PASSIERT IN
BRUCHTEILEN VON SEKUNDEN.»

PRAVEEN, SPEEDCOACH UND ROUTENBAUER IM O'BLOC

2

INSIGHTS:
FASZINATION SPEED

6

KALENDER
EVENTS IM SOMMER

7

NEWS

8

SERIE
NACHHALTIGKEIT

9

GEZWITSCHER
O'BLOC MINI–QUIZ

EDITORIAL

SCHNELLER ALS GEDACHT — WARUM SPEED MEHR IST ALS TEMPO

Ein kurzer Pieps, volle Konzentration und wenige Sekunden später ist alles schon wieder vorbei.

Was von aussen manchmal fast einfach aussieht, ist in Wirklichkeit eine hochpräzise Disziplin. Speed ist nicht nur «schnell hochklettern». Es geht um Explosivität, Rhythmus, saubere Fussarbeit, mentale Stärke und darum, dieselbe Route immer wieder noch ein bisschen besser zu klettern. Ein kleiner Rutscher, ein verlorener Moment oder ein Blick zur falschen Seite kann entscheiden. Genau deshalb widmen wir diese Ausgabe dem Speedklettern. In unseren Insights ordnet Christopher Smolkovic — Speed Nationaltrainer – die Disziplin ein und zeigt, warum Wiederholung nicht langweilig sein muss, sondern der Weg zur Perfektion ist. Praveen Chandramma Muninanjappa erzählt aus seiner Erfahrung als ehemaliger Speedathlet, nationaler Rekordhalter, Speed-coach und Routenbauer im O'BLOC.

Auch sonst bleibt im O'BLOC einiges in Bewegung. Im zweiten Obergeschoss der O'BLOC–Hälfte West entsteht eine neu gestaltete Lern- und Familienzone.

In unserer Nachhaltigkeitsserie schauen wir diesmal auf unser ökologisches Engagement. Wir zeigen, wo wir stehen, wo die grossen Hebel liegen und warum ein gebrauchtes Sonnensegel, alte Hoodies und viele Velos manchmal mehr sagen als grosse Worte.

Und sonst? Es läuft einiges: Im Routenbau tüfteln wir mit «Climbalong» weiter an neuen Ideen, im Bistrot warten Glace und Eiskaffee und auf dem Rooftop sind gleich zweimal Rooftop Beats mit Crêpes und toller Abendstimmung geplant. Dazu stehen mit dem IFSC Lead Europa-cup, der Schweizermeisterschaft Para-Lead und dem Discovery Day weitere sportliche Highlights bevor. Als Abschluss wartet ein Mini-Quiz im Gezwitscher-Teil auf dich.

Wir wünschen dir viel Freude beim Lesen — und vielleicht auch den Mut, an der Speedwand einmal selbst loszusprinten.

Dein O'BLOC–Team

INSIGHTS: FASZINATION SPEED

«ES FÜHLT SICH AN, ALS WÜRD MAN FLIEGEN.»

Praveen Speedcoach und
Routenbauer im O'BLOC

ZWEI ATHLET:INNEN STEHEN NEBENEINANDER. EIN KURZER BLICK ZUR WAND, DIE HÄNDE AM START-GRIFF, VOLLE KONZENTRATION. DANN PIEPST ES, UND PLÖTZLICH GEHT ALLES RASEND SCHNELL. IN WENIGEN SEKUNDEN SIND 15 METER KLETTERWAND ÜBERWUNDEN. WER ZUERST OBEN ANSCHLÄGT, GEWINNT.

SCHNELL, SCHNELLER, SPEED

Speedklettern ist die schnellste Disziplin im Wettkampfklettern. Was von aussen simpel aussieht, ist in Wirklichkeit ein Zusammenspiel aus Explosivität, Präzision, Rhythmus, mentaler Stärke und sehr vielen Wiederholungen.

Geklettert wird auf einer standardisierten Route. Das heisst: Die Wand, die Neigung und die Griffabfolge, ja sogar die Reibung/Körnung der Wand sind normiert und immer gleich. Im Gegensatz zum Lead oder Bouldern geht es nicht darum, eine unbekannte Route zu lesen oder ein neues Bewegungsproblem zu lösen. Der Weg ist bekannt. Die Schwierigkeit liegt darin, diesen Weg immer schneller, sauberer und konstanter zu klettern.

Christopher Smolkovic, Nationaltrainer Nachwuchs beim SAC, beschäftigt sich seit mehreren Jahren intensiv mit Speedklettern. Für ihn liegt die Faszination genau in dieser Perfektionierung.

PRÄZISION UNTER ZEITDRUCK

Ein guter Speedrun braucht nicht nur Kraft. Natürlich spielt Explosivität eine grosse Rolle. Die Beine müssen stark arbeiten, der Oberkörper muss ziehen können, der ganze Körper muss in kürzester Zeit viel Leistung bringen. Aber Kraft allein reicht nicht. Entscheidend ist die Präzision unter Zeitdruck. Ein kleiner Rutscher, ein Griff nicht ganz sauber erwischt oder ein verlorener Rhythmus können reichen, damit die Zeit nicht mehr stimmt. Je schneller geklettert wird, desto genauer muss die Bewegung sein. Das klingt widersprüchlich, ist aber genau der Kern der Disziplin: maximal schnell und trotzdem kontrolliert. Dabei zentral ist die eigene Beta (also die genaue Information über die Abfolge der Kletterzüge), damit die Route im Kopf sowie im Körper sitzt.

Trotzdem wird weiter gesucht: Wo lässt sich ein Bruchteil einer Sekunde sparen? Wo ist die Bewegung noch nicht ganz direkt? Wo kann der Lauf stabiler werden?

EINMAL SCHNELL IST GUT, IMMER WIEDER SCHNELL IST BESSER

Eine persönliche Bestzeit einmal zu klettern, ist das eine. Sie im Wettkampf unter Druck wieder abrufen zu können, ist das andere. Speed ist stark vom Wettkampfgedanken geprägt. Es geht um diesen einen Moment, in dem alles passen muss: Start, Rhythmus, Fokus, Top. Deshalb braucht es laut Christopher vor allem Motivation, Durchhaltevermögen und den Willen, sich immer wieder auf dieselbe Route einzulassen. Nicht als langweilige Wiederholung, sondern als Suche nach der nächsten Feinheit.

DIE ENTWICKLUNG DES SPEEDKLETTERNS

International hat sich Speed in den letzten Jahren enorm entwickelt. Seit die Disziplin olympisch ist und in Paris einen eigenen Medaillensatz erhalten hat, ist die Bedeutung nochmals gestiegen. Die Zeiten werden schneller, die Leistungsdichte höher, immer mehr Länder investieren gezielt in Speed. Ein aktuelles Beispiel dafür ist Zhao Yicheng aus China: In der Nachwuchsszene war er schon länger auf dem Radar,



nun ist er auch auf der Weltbühne angekommen. Besonders auffällig ist seine Konstanz und die Fähigkeit, im oberen Wandteil nochmals zu beschleunigen. In der Schweiz ist die Disziplin zwar noch eher klein, aber es tut sich etwas. Und vielleicht passt Speed ja besser zur Schweiz, als man auf den ersten Blick denkt: Präzision, Effizienz, Disziplin und Klettern. Eigentlich gar nicht so abwegig.

Doch wie fühlt sich Speed an, wenn man nicht nur darüber spricht, sondern selbst jahrelang an der Wand stand? Wir haben bei Praveen nachgefragt.

«JE SCHNELLER MAN IST, DESTO PRÄZISER MUSS MAN SEIN.»

Christopher Smolkovic,
Nationaltrainer Nachwuchs beim SAC

NACHGEFRAGT BEI PRAVEEN ...



PRAVEEN WAR MEHRFACHER INDISCHER SPEED- MEISTER UND HIELT LANGE DEN NATIONALEN REKORD. HEUTE GIBT ER SEINE ERFAHRUNG ALS SPEEDCOACH UND ROUTENBAUER IM O'BLOC WEITER.

—> PRAVEEN, WIE BIST DU ZUM SPEEDKLETTERN GEKOMMEN?

Eigentlich eher zufällig. In Indien gab es zuerst vor allem Leadklettern. Dann wurde Speed eingeführt, damals noch nicht auf der heutigen offiziellen Route. Ich habe es ausprobiert und gleich meinen ersten Wettkampf gewonnen. Danach ging es weiter und weiter. Irgendwann kam die offizielle Speedroute dazu, und ich bin dabei geblieben.

—> WAS FASZINIERT DICH AM SPEEDKLETTERN?

Für mich ist Speed wie ein Videospiel. Alles passiert in Bruchteilen von Sekunden. Kopf und Körper müssen zusammenarbeiten, Hände und Beine müssen koordiniert sein. Du hast keine Zeit, lange zu überlegen. Wenn du einmal kurz zum:zur Gegner:in schaust oder einen Griff nicht sauber triffst, ist der Lauf vorbei.

—> VIELE SEHEN SPEED UND DENKEN: DAS IST EINFACH SCHNELL. WAS STECKT WIRKLICH DAHINTER?

Speed sieht nach vier oder fünf Sekunden aus. Aber dahinter steckt sehr viel: Koordination, Konzentration, Fussarbeit, Kraft, Körperbewegung, Rhythmus. Alles zusammen macht die Geschwindigkeit aus. Viele Anfänger:innen unterschätzen die Route. Sie sehen die grossen Griffe und denken, es sei einfach. Dann klettern sie los und sind oben völlig erschöpft. Oft versuchen sie nur schnell zu sein. Aber wenn du nur ziehst und hetzt, rutschst du ab und machst am Ende mehr Bewegungen als nötig. Wenn du etwas

kontrollierter kletterst und Hände und Füsse gut zusammenbringst, fühlt es sich vielleicht langsamer an, ist aber oft schneller.

—> WAS MACHT FÜR DICH EINEN GUTEN SPEEDRUN AUS?

Ein guter Run fühlt sich an, als würde man fliegen. Es ist mühelos, obwohl es sehr intensiv ist. Der Start, das Signal, der erste Zug, der Fokus bis ganz nach oben: alles wird zu einer einzigen Bewegung.

—> WIE WICHTIG IST DER KOPF BEIM SPEED- KLETTERN?

Sehr wichtig. Im Training baust du Kraft, Technik und Schnelligkeit auf. Im Wettkampf entscheidet dann die mentale Konzentration. Es geht auch um Konstanz. Wenn jemand einmal sehr schnell ist und dann wieder viel langsamer, reicht das nicht. Ein:e gute:r Speed- kletter:in kann die Leistung immer wieder abrufen.

—> DU BIST AUCH ROUTENBAUER IM O'BLOC. HILFT DIR DAS BEIM SPEEDTRAINING?

Ja, sehr. Ich kenne die Wand, die Griffe und die Möglichkeiten. Wenn wir für das Training einzelne Abschnitte besser vorbereiten können, ist das ein grosser Vorteil. Es ist nicht immer sinnvoll, nur ganze Runs zu machen. Manchmal möchte man einen bestimmten Sprung oder eine Sequenz üben. Dafür braucht es gute Trainingsmöglichkeiten. Im O'BLOC haben wir eine 15-Meter-Speedwand. Das ist schon sehr wertvoll. Wenn man zusätzlich einzelne Abschnitte gezielt trainieren kann, wird es für die Athlet:innen noch spannender und effizienter.

—> WEM WÜRDST DU SPEEDKLETTERN EMPFEHLEN?

Allen, die es cool finden!

SPEEDLUFT SCHNUPPERN

Speedklettern ist vielleicht nicht für alle die neue Lieblingsdisziplin— muss es auch nicht sein. Aber es lohnt sich, einmal reinzuschauen. Oder besser: einmal selbst an der Speedwand zu stehen. Möchtest du das Speedklettern ausprobieren? Melde dich für einen Speed- Schnupperkurs an —>



KALENDER

10. JULI / 28. AUGUST

ROOFTOP BEATS

Wenn die Sonne langsam untergeht, wird's auf unserem Rooftop besonders schön. Bouldern im warmen Abendlicht, dazu ein DJ mit coolen Beats und feine Crêpes. Komm vorbei, klettere in den Sonnenuntergang und lass den Abend gemütlich ausklingen.

19.00—22.00 UHR
AUF DEM O'BLOC ROOFTOP

12. SEPTEMBER

SCHWEIZERMEISTER-SCHAFT PARA-LEAD UND DISCOVERY DAY

Die nationale Sportkletter-Serie des Paraclimbing für Klettertalente mit einer Körper- oder Sehbeeinträchtigung. Kletter:innen mit unterschiedlichen Voraussetzungen treten in diversen Kategorien gegeneinander an. Sei dabei und feure an!

GANZTAGS
IM O'BLOC

21. / 22. AUGUST

IFSC LEAD EUROPACUP ERWACHSENE

Die europäische Elite im Sportklettern ist zu Gast bei uns im O'BLOC und misst sich im Lead Klettern. Wer wird den Wettkampf gewinnen? Komm vorbei und fiebere mit!

GANZTAGS
IM O'BLOC

23. OKTOBER

PLAUSCH TISCHTENNIS RUNDLAUF

Zum ersten Mal gibt es bei uns einen Plausch-Tischtennis-Rundlauf. Ganz im Afterwork-Stil treffen wir uns zu guten Drinks, gemütlichem Beisammensein und coolen Matches an der Platte.

AB 17 UHR
IM O'BLOC BISTROT

VORSCHAU HERBST

16. OKTOBER **HIRNE & HABERE** Die Quiz-Night im O'BLOC Bistrot

17. NOVEMBER **O'BLOC Talk** mit Nicolas Hojac und Sascha Lehmann zum Thema «Profisport: Sonn- und Schattseiten»

NEWS

HALLE & INFRASTRUKTUR

LERN- UND FAMILIENZONE

Im Juni wurden im 2. OG der O'BLOC Hälfte West alle bestehenden Boulderwände zurückgebaut. Auf 120m² Bodenfläche entsteht eine neue Lern- und Familienzone für Einsteiger:innen, Familien, Erwachsene, Senior:innen und für therapeutische Zwecke. Nach einer Schliessung der Zone ist die Eröffnung der Zone für Ende August geplant.

ROUTENBAU

CLIMBALONG

Seit einem Jahr nutzen wir «Climbalong». Das Tool zeigt, welche Boulder oft geklettert werden, wie lange sie spannend bleiben und welche Wandbereiche besonders beliebt sind. Die Daten helfen dem Routenbauteam, euer Kletterverhalten besser zu verstehen und das Boulderangebot weiterzuentwickeln.

BISTROT

GLACE

Im Bistrot warten zwei richtig feine Abkühlungen auf dich. Die fruchtigen Stängeli vom Stängelichünig kommen mit wenigen, ehrlichen Zutaten daher. Und wenn du eher Team «löffeln statt schlecken» bist: Die Glace im Bächerli von Glädus punktet mit natürlichen Rohstoffen, regionalen Zutaten und ganz viel Liebe zum Detail.

EISKAFFEE

Frisch gebrühter Kaffee, abgekühlt und auf Eis serviert: unser Eiskaffee ist zurück! Kühl, erfrischend und genau das Richtige — egal ob nach der Session oder einfach zwischendurch im Bistrot. Zum kurz Hinsetzen, Plaudern oder als kleine Pause im Alltag.



KURSE

ZUSAMMEN BOULDERN & WEITERKOMMEN

[Blockkurs Bouldern](#)

— 12. August bis 16. September 2026,
jeweils mittwochs von 18.30—20.00 Uhr

Du hast bereits Erfahrung im Bouldern und möchtest dranbleiben? In unseren wöchentlichen Blockkursen boulderst du gemeinsam mit anderen und entwickelst dich weiter — unabhängig von Niveau, Tempo oder Alter. Wir greifen Themen auf, die dich gerade beschäftigen und unterstützen dich individuell.

FELSKURS

[Sicher draussen klettern](#)

— Fr, 28. August 2026 | 18.00—21.00 Uhr
— Sa, 29. August 2026 | ca. 08.00—16.00 Uhr

Du kletterst in der Halle sicher im Vorstieg und möchtest den Schritt an den Fels machen? In unserem Felskurs lernst du alles, was du für deinen ersten Klettertag draussen brauchst: zuerst bei einem kurzen Vorbereitungsteil im O'BLOC, danach geht's am Samstag für einen ganzen Tag an den Fels.

JUGENDKLETTERWOCHE

[Ferienkurs für 11 bis 16-Jährige](#)

— Di, 04. August 2026 | 10.00—13.30 Uhr
— Mi, 05. August 2026 | 10.00—13.30 Uhr
— Do, 06. August 2026 | 10.00—13.30 Uhr
— Fr, 07. August 2026 | ca. 08.00—16.30 Uhr

Eine Woche klettern, lernen und gemeinsam unterwegs sein: In der Jugendkletterwoche entdecken Jugendliche das Bouldern und Seilklettern — oder vertiefen ihre bestehenden Skills. An drei Tagen trainieren wir in der Halle, am vierten Tag geht's gemeinsam an den Fels im Jura oder Berner Oberland.



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

NACHHALTIGKEIT

#2/3 — ÖKOLOGISCHES ENGAGEMENT

NACHHALTIGKEIT — DAS WORT WIRKT HEUTE OFT LEER. IM O'BLOC SETZEN WIR STATTDessen AUF REGIONALE VERANKERUNG UND LANGFRISTIGE BEZIEHUNGEN. WO LIEGEN DIE HEBEL UND WAS KÖNNEN WIR BESSER MACHEN? IM ZWEITEN TEIL UNSERER SERIE ZEIGEN WIR EUCH, WAS WIR ÖKOLOGISCH KONKRET BEWEGEN.

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK VOM O'BLOC

Zur Standortbestimmung haben wir unseren ökologischen Fussabdruck messen lassen. Das Ergebnis: Das O'BLOC verursacht zurzeit rund 35 Tonnen CO₂ pro Jahr. Zum Vergleich: ein Haushalt in der Schweiz hat einen Abdruck von ca. 12 Tonnen/Jahr. Für eine Anlage in unserer Grösse ist das ein guter Wert — möglich dank stetiger Investitionen in moderne Technik. Erwähnenswert sind hier unsere Heizung mit Fernwärme sowie unsere PV-Anlage auf dem Dach über die wir inzwischen 2–12 MWh Strom monatlich produzieren.

Die Analyse zeigt aber auch klar, wo die grössten Hebel liegen: Wiederum bei der Energie (Strom) und der Heizung. In der nächsten Strategiephase definieren wir weitere Massnahmen, um dem Ziel einer möglichst CO₂-armen Kletterhalle näherzukommen.

WIEDERVERWENDUNG – VOM BISTROT AUF'S ROOFTOP

Neben grossen Zielen versuchen wir immer mit kleinen Akzenten etwas bewirken zu können. Erinnert ihr euch an das Sonnensegel in unserem «alten» Aussenbistrot vor der Erweiterung? Nach Anpassungen und Umbauten spendet es heute unseren Boulder:innen auf dem Rooftop Schatten. Dieses «zweite Leben» steht sinnbildlich für unsere Philosophie: Es muss nicht immer alles neu sein. Auch wenn Upcycling oft der schwierigere Weg ist — dank dem Können und der Kreativität unseres Teams, insbesondere dem O'BLOC Infrastruktur-Team, bleiben wir hartnäckig und re- oder upcyclen was wir können.

ALLTAGSLÖSUNGEN: AUS HOODIES WERDEN UNIKATE

Nachhaltigkeit findet auch im Kleinen statt. Wenn wir die Mitarbeiter:innen-Bekleidung erneuern, werfen wir die alten Kleider nicht weg, sondern verwandeln sie gemeinsam mit KLICK PLUS in neue Textilprodukte wie Buffs, Stirnbänder und vieles mehr. So bleibt der Stoff im Kreislauf und wird zum neuen Lieblingsstück. Das Ergebnis kannst du schon bald in unserem kleinen, aber feinen Shop sehen. Lass dich überraschen.

MOBILITÄT

Wir haben Freude, dass so viele Kletter:innen stets mit dem Velo ins O'BLOC kommen. Wir zählen immer wieder 200 Velos bei unseren Unterständen. Da sind wir schon sehr stolz auf euch. Grosses Dankeschön. Das ist gelebte Nachhaltigkeit.

Auch für unser Team ist es so alltäglich mit dem Velo zur Arbeit zu kommen, dass wir anfänglich nicht an die schweizweite Aktion Bike-to-Work dachten. Nun sind wir das zweite Jahr dabei und sind grosse Fans. Es lässt uns jährlich messen, wie viele Kilometer wir als Betrieb zurücklegen und gleichzeitig fordern wir uns gegenseitig heraus. Wenn in zwei Monaten über 10'000 Kilometer zusammenkommen, dann freuen wir uns natürlich sehr. Aber eben: unser Herz geht auf, wenn wir sehen wie viele Gäste tagtäglich mit dem Velo zu uns kommen.

UNSER FAZIT — WARUM MACHEN WIR DAS?

Als Kletter-Community schlägt unser Herz auch draussen am Fels — die Natur ist unser Zuhause. Deshalb verfolgen wir unsere ökologischen Ziele mit derselben Leidenschaft und Ausdauer, die wir auch in der Wand zeigen: Wir geben uns nicht mit dem Standard zufrieden, sondern suchen nach der besten Lösung, auch wenn der Weg dorthin manchmal kraftraubend ist.

GEZWITSCHER MINI-QUIZ

DU SCHAUST REGELMÄSSIG BEI UNS VORBEI? DANN WIRD'S ZEIT FÜR DEN KLEINEN REALITY-CHECK.

WIE GUT KENNST DU DAS O'BLOC WIRKLICH? VON EASY BIS ETWAS KNIFFLIG IST ALLES DABEI. RATE MIT UND KREUZE AN.

DIE ANTWORTEN FINDEST DU UNTEN AUF DER SEITE. EHRlich BLEIBEN ERLAUBT ;–)

1. WAS IST DIE SCHWIERIGSTE ROUTE, DIE IM O'BLOC JE GEKLETTERT WURDE?

- a) 8a
- b) 8b+
- c) 8c
- d) 9a+

2. WIE VIELE GRIFFE HAT ES IM O'BLOC?

- a) 6'742
- b) Mega viele
- c) 9'812
- d) 2'153

3. WIE HOCH IST DIE KLETTERWAND IM O'BLOC?

- a) 23m
- b) 19m
- c) 15m
- d) 27m

4. WANN WURDE DIE O'BLOC AG GEGRÜNDET?

- a) 14. November 2015
- b) 20. September 2014
- c) 07. März 2016
- d) 21. Mai 2014

5. WIE VIELE MITARBEITER:INNEN HAT DAS O'BLOC MOMENTAN?

- a) 37
- b) 60
- c) 48
- d) 72

6. WELCHEN KURS BIETET DAS O'BLOC NICHT AN?

- a) Kindergeburtstag
- b) O'BLOCis Paraclimbing
- c) Boulder und Pilates
- d) Einführung Kilterboard

7. WAS WIRD MOMENTAN NEBEN DEM O'BLOC GEBAUT?

- a) Das O'BLOC wird ausgebaut
- b) Eine Dreifachturnhalle der Gemeinde
- c) Endlich ein Parkhaus für das O'BLOC
- d) Ein Schlachthaus spezialisiert auf Bio Würste



Lösungen: 1d, 2b, 3b, 4d, 5b, 6c, 7b

AUSBLICK

#19 — 10|2026

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 HERBST 2026.

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

