



ZYTTIG

#2 — 06|2020

BISTROT

INHALT

«MEINE CORONA-CHALLENGE:
JEDEN TAG IM APRIL EINEN
EINARMIGEN KLIMMZUG MEHR.
INSGESAMT SCHAFFTE ICH 23 TAGE
UND 276 KLIMMZÜGE PRO ARM.
JETZT FREUE ICH MICH ABER
WIEDER IM O'BLOC ZU KLETTERN.»

SASCHA LEHMANN, PROFESSIONELLER SPORTKLETTERER

VOM AUSNAHMEZUSTAND ZURÜCK ZUR NORMALITÄT: DIE O'BLOC-ZYTTIG #2 IST DA.

Zwei Monate lang waren unsere Tore diesen Frühling geschlossen. Lock-down wegen Corona. Es blieb die Frage: Was geht im O'BLOC überhaupt noch, wenn alle zuhause bleiben sollten?

Mit viel Eifer und Zuversicht vergingen die ersten Wochen eigentlich wie im Flug: Im Backoffice widmete man sich voll und ganz der Bürokratie (Stichwort Kurzarbeit), es wurden Konzepte verfasst und Zeitungen verschickt. In der Halle gingen wir währenddessen die praktischen Dinge an wie fleissiges Routenschrauben, Schreinern und Putzen. Viele kleine Projekte hatten sich seit der Eröffnung vor knapp fünf Jahren angestaut — jetzt hatten wir Zeit und Platz, um diese tatkräftig umzusetzen. Die Übersicht, was alles realisiert werden konnte, findet man in den News (S. 7).

Kundenkontakt gab es wegen der Schliessung nur noch per Mail. Ein Merci hier für das Verständnis, das ihr uns von Kundenseite her entgegengebracht habt. Die Anfragen bezüglich Trainingsprogrammen und Klettergriffen für die eigene Trainingswand zuhause liessen darauf schliessen, dass euch die Kletterhalle bereits ein wenig fehlte. Was eine solche Ausnahmesituation für Auswirkungen auf die Karriere eines Spitzensportlers hat, erfahrt ihr in unserer Serie zur nun verschobenen Olympiade in Tokio (S. 8).

An ein leeres O'BLOC konnten und wollten wir uns nicht gewöhnen. Zu sehr mögen wir unser lebendiges Kletter- und Boulderhaus. Auch fingen wir nach dem ständigen «Mitgebrachtes-aus-dem-Tupperware-essen» an, unseren Mittagstisch zu vermissen. Umso schöner, ist unsere Köchin Anna wieder zurück. Im Interview (INSIGHTS S. 2—5) gibt sie einen Einblick in ihre Küche, wo sie immer wieder für neue feine Kreationen sorgt. Als Tipp: Zum Lesen des Beitrags schmeckt ein frischer Saison-Salat aus der Vitrine. Ä Guete!

Schön seid ihr alle wieder zurück und ein herzliches Dankeschön fürs Verständnis und Mitmachen in den letzten Monaten.

Sandro Niklaus

IMPRESSUM

REDAKTION
O'BLOC-Team

TEXT
Eliane Kunz

BILDER
Adrian Moser

GRAFIK
Nina Oppliger

ILLUSTRATIONEN
Nora Kunz

DRUCK
von Ah Druck AG

COPYRIGHT
o'bloc AG
Ostermundigen, 2020

AUFLAGE
2'500

ERSCHEINUNGSDATUM
24. Juni 2020

2—5

INSIGHTS:
BISTROT

6

KALENDER
EVENTS IM SOMMER

7

NEWS

8

SERIE
TOKIO → 2020 → 2021

9

GEZWITSCHER
WAS GEHÖRT WELCHEM
KLETTERTYPEN?

KOCHEN IN DER KLETTERHALLE: ÜBER INSPIRATION, TÄGLICHE HERAUSFORDERUNGEN UND DIE PHILOSOPHIE HINTER DEN REZEPTEN.

VON ELIANE KUNZ

SEIT RUND EINEM JAHR WIRD IM O'BLOC GEKOCHT. VON FRISCHEN SALATEN, WÄRMENDEN SUPPEN UND HAUSGEMACHTEN BURGERN BIS ZUM FÜNFGÄNGER GAB ES KULINARISCH SCHON EINIGES ZU ENTDECKEN. IM GESPRÄCH MIT UNSERER KÖCHIN ANNA STAUFFER.

ANNA, WIESO BIST DU EIGENTLICH KÖCHIN?

Meine Leidenschaft fürs Kochen habe ich spätestens mit siebzehn entdeckt, während meinem Austauschjahr in Indien. Da habe ich unglaublich viel gelernt. Die Kochlehre zu machen war dann eine Art Trotzreaktion: Als Studentin arbeitete ich bereits in der Gastronomie. Im Service wird man von den Köchen manchmal etwas belächelt, sie wirken gar überheblich. Die Kochlehre gilt als besonders hart. Nun, während der Ausbildung in einem GaultMillau-Schuppen dämmerte mir auch warum. Mein Ehrgeiz war gross genug, das Ganze durchzuziehen.

UND DANN VOM GOURMETRESTAURANT IN EINE KLETTERHALLE. WIE KOMMT ES?

Für mich war schon in der Lehre klar, dass ich nicht in einem klassischen Restaurantbetrieb arbeiten will. Die hierarchische Struktur und die Arbeitszeiten hätten mich auf Dauer nicht glücklich gemacht.

WIE SIEHT DENN HEUTE EIN TYPISCHER ARBEITSTAG VON DIR AUS?

Ich beginne frühmorgens. Um neun Uhr versammelt sich das Team dann meistens an der Bar zur Kaffeepause und es kommt Leben in die Bude. Wenn gerade nichts anbrennen kann, gönne auch ich mir eine Pause. Bis zur Mittagszeit versuche ich mit den meisten Arbeiten durch zu sein. Dann kommt das ganze Team zum Essen. Nachmittags richte ich Gläser an, erledige Allerlei. Dann wird aufgeräumt und gereinigt und ich plane die nächsten Tage und mache Bestellungen. In meinen Abläufen bin ich sehr frei und kann mich selbstständig organisieren. Das schätze ich sehr.

ERZÄHL UNS ETWAS MEHR ZU DEN GLÄSERN, IN DENEN DU DEINE KREATIONEN ANRICHTEST.

Das Konzept mit den Mahlzeiten im Glas ist speziell

«ICH KOCH SEHR INTUITIV. IN DER GASTRONOMIE ZU KOCHEN BEDEUTET ABER IMMER AUCH MINUTIÖSE PLANUNG, DISZIPLIN UND LOGISTISCHE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN.»

auf die Kletterhalle zugeschnitten. Ich muss das komplette «Menü» so vorbereiten können, dass es unseren Gästen dann auch ohne meine Anwesenheit als hochwertiges Produkt serviert werden kann. Und das an sieben Tagen die Woche, von früh bis spät.

FrISChe saisonale Zutaten und Liebe zum Detail bilden dabei den roten Faden in meinen Kreationen. Ich versuche vielen Bedürfnissen gerecht zu werden und dabei immer mit Überzeugung dahinter stehen zu können. Es soll in erster Linie lecker schmecken und gesund sein. Eine vegane Option liegt mir am Herzen und kommt auch gut an. Gerne verpasse ich Klassikern eine überraschende Note. Gleichzeitig muss das Angebot aber auch umsetzbar sein und im Rahmen des Budgets liegen. Ich muss mich also auch ab und zu mal selbst in meiner Euphorie bremsen, um alles unter einen Hut oder sagen wir «in ein Glas» zu bekommen.

WORAN TÜFTELST DU SONST NOCH?

Ich teste fleissig, was in der O'BLOC-Küche alles realisiert werden könnte. Diesen Winter haben wir Suppe ins Sortiment aufgenommen. Für die Sommersaison möchte ich unseren Grill ins Zentrum rücken. Nach einem Jahr hier im O'BLOC kann ich sagen, dass auf jeden Fall Raum besteht, sich selber immer wieder neu zu erfinden. Auch was unsere Philosophie angeht, sprudeln die Ideen: Nachhaltigkeit, Regionalität und Biolebensmittel sind für mich zentrale Themen. Schritt für Schritt kann ich diese umsetzen. Doch all das braucht Zeit und muss bei den Gästen positiven Anklang finden.



HAND AUFS HERZ: ES SIEHT SCHON ENG AUS BEI DIR HINTEN IN DER KÜCHE.

Ja, wir sind halt eine Kletterhalle und kein Restaurant. Das spielt eine grosse Rolle, in zweierlei Hinsicht: Da sind zum einen die räumlich-logistischen Herausforderungen, die ich bewältigen muss. Es hat nicht wirklich viel Platz hier zum Kochen, vor allem wenn gleichzeitig der Tagesbetrieb läuft. Und zum anderen die Tatsache, dass die meisten Leuten eben in erster Linie zum Klettern zu uns kommen. Meine Aufgabe ist es, das kulinarische Angebot zu optimieren und zu erweitern, um dadurch für unsere Gäste einen Mehrwert zu schaffen. Aber Qualität und Nachhaltigkeit kosten nun mal. Ich muss also ständig ein wenig den Mittelweg finden, hinter dem ich aber immer stehen kann. Ich freue mich sehr, wenn Gäste auch mal direkt auf mich zukommen. Ich bin ja fast jeden Tag da und gerne bereit, Fragen zu beantworten und Anregungen entgegenzunehmen. Viele wissen zum Beispiel nicht, dass ich auch für kleine bis mittlere Anlässe im O'BLOC koche.

Wir sind ein kleines Bistrot und kein Sternerestaurant. Das spiegelt sich auch im «Spirit» wieder. So durfte ich lernen, dass man auch mal «ds Füfi darf la grad sii.» Es soll Freude machen und alle mit ins Boot holen. Natürlich kommt es auch vor, dass ich unser Team manchmal ein bisschen überrumple und zu viel verlange — und umgekehrt. Am Ende haben wir uns aber alle lieb.

WAS WIRD ES IM O'BLOC BEI CHEFKÖCHIN ANNA NIE ZU ESSEN GEBEN?

Sag niemals nie! Aber grundsätzlich kann ich sagen, dass ich mit Fertigprodukten nichts zu tun haben möchte.

WAS BEDEUTET DIR EIGENTLICH KOCHEN?

Kochen ist Liebe. Es bedeutet für mich Kreativität, Verbundenheit mit Mutter Erde und allem, was sie zu bieten hat. Kochen steht für Achtsamkeit, Hingabe, pure Sinnlichkeit. Ich koche sehr intuitiv. In der Gastronomie zu kochen bedeutet aber immer auch minutiöse Planung, Disziplin und logistische Herausforderungen zu meistern.

UND ZUM SCHLUSS: DREI WORTE, DIE DEINE KÜCHE BESCHREIBEN.

Intuitiv, ehrlich und überraschend.

O'BLOC SOMMERKÜCHE

In der Vitrine gibt es frISChe, bunte Salatkreationen. Ab August wird dann regelmässig der Grill im Garten eingeheizt: Anna realisiert ihre Idee vom «Brätle» im O'BLOC.



12. SEPTEMBER

KIDS CUP

Der Boulderwettkampf für Kinder und Jugendliche unter 13 Jahren. Wir schrauben kinderfreundliche Boulder und lässige Kletterspiele und ihr habt drei Stunden Zeit, um möglichst viele davon zu toppen.

QUALIFIKATION
09–12 UHR

FINAL
13 UHR

EINSCHREIBEN
Anmeldung unter climbmania.ch

3.–9. AUGUST

FUNDSACHENFLOHMI

Neues Datum, gleiches Motto: «Alles muss weg». Jeden Tag kann man Klettermaterial, Klamotten und alles, was sonst noch liegengeblieben ist, ergattern. Der Erlös geht an einen guten Zweck.

MO–FR | 10–22 UHR
SA/SO | 09–19 UHR

7. SEPTEMBER

O'BLOC TALK 3

Wegen Corona starten wir dieses Jahr direkt mit dem O'BLOC Talk Nummer drei. Wie immer gratis im Bistrot.

REFERENT
Oliver Hirschi
Kurswesen O'BLOC

THEMA
Klettern mit Kindern

BEGINN 19.30 UHR
anschl. Podiumsdiskussion

5. SEPTEMBER

O'BLOC REPAIR DAY

Aus alt wird neu: Lass deine Textilien am Stand der Näherinnen von der Wirkerei Viktoria reparieren.

10–13 UHR
IM BISTROT

VORSCHAU

NOVEMBER Grosse Sause garantiert: Wir feiern 5 Jahre O'BLOC zusammen mit dem UIAA Ice Climbing European Cup.



NEWS

HALLE



VOM 17. MÄRZ BIS 11. MAI BLIEB DAS O'BLOC WEGEN DER CORONA-KRISE GESCHLOSSEN. WIR HABEN DAS BESTE DARAUS GEMACHT UND TATKRÄFTIG ALLERLEI PROJEKTE REALISIERT:

«TRAVERSE-WALL»

Im zweiten Stock bauten wir eine 40 Quadratmeter grosse Kletterwand extra für Quergänge. Sie eignet sich ideal für erste Versuche an den Klettergriffen oder zum Einwärmen und bereichert unsere Kursinfrastruktur.

SCHRANKFRONT

Für den Eingangsbereich wurde eine neue Schrankfront geschreinert. Sie ist Resultat einer sorgfältigen Planung, denn die Ansprüche an diesen Raum sind vielseitig: Es musste schlicht mehr Stauraum entstehen für die Fundsachen, gleichzeitig aber auch genügend Platz bleiben, damit sich Kursteilnehmende und Gruppen an diesem Ort versammeln und Material fassen können.

ROUTEN

- 40 neue Routen von 4a bis 8c
- 60 neue Boulder

Dank einer zusätzlichen Trublue-Linie gibt es mehr Routen am Automaten. Alle Indoor-Kletterwände wurden runtergewaschen.

FITNESSBEREICH

Es gibt ein neues, selber entwickeltes Trainingsboard mit modularen Zangen und Sloper-Balls.

HINTER DEN KULISSEN

Das Hygiene-Konzept wurde ausgearbeitet, ein Kassenhandbuch geschrieben und die Kursunterlagen überarbeitet. Ohne den täglichen Betrieb im Bistrot konnten reibungslos neue Kühlschränke montiert werden und die Kaffeemaschine verabschiedete sich für einen kurzen Ausflug zur Revision.



KURSE

O'BLOC'IS KINDERKLETTERWOCHEN

[Einwöchiger Ferienkurs](#)

- Start 6. Juli 2020
- Start 27. Juli 2020
- Start 3. August 2020

Neue Bewegungsformen erlernen und spannende Klettererfahrungen machen. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren, mit und ohne Vorkenntnisse.

O'BLOC'IS SEMESTERKURSE

[Für Kinder und Jugendliche](#)

- Start August (Kalenderwoche 34)

Das umfangreiche Programm bietet weiterhin Platz für über 100 Kletterbegeisterte.

SAFETY-CHECK

[Sicherungskompetenzen überprüfen](#)

- Ab September

Walk-In-Kurs: Nutze die Gelegenheit, dich beim Sichern filmen zu lassen und profitiere vom anschliessenden Feedback unserer Kursleitenden.

TRAININGSINPUTS

[Stärker werden](#)

Unsere Kursreihe zum Thema Training und Aufbau startet wieder im September:

- Winterplanung
- Muskelaufbau & Fingerkraft
- Campusboardtraining
- Kraftausdauertraining
- Videoanalyse

Alle Inputs sind einzeln buchbar.

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

TOKIO 2020 → 2021

#2/2

DIE OLYMPISCHEN SPIELE 2020 WERDEN WEGEN DEM CORONA-VIRUS VERSCHOBEN. FÜR O'BLOC-ATHLET SASCHA LEHMANN BEDEUTET DAS IN ERSTER LINIE EINS: SEIN QUALIFIKATIONSMARATHON GEHT WEITER.

Und dieser nimmt es nerventechnisch locker mit einem Krimi auf. Bereits 2016, als Sportklettern offiziell ins olympische Programm aufgenommen wurde, begann Saschas ganz persönliche «Tokio-Odyssee». Er setzt von da an alles auf die Karte Sport. Studieren? Wurde gleich nach der Matura auf später verschoben. «Für mich als Sportler ist die Olympiateilnahme ein Traum, für den ich alles gebe. Das bedeutet eben auch, sich über Jahre voll darauf zu fokussieren und dem Sport alles unterzuordnen», so der 22-jährige Burgdorfer.

Mit seinem Ziel vor Augen begann ein Auf und Ab, eine Aneinanderreihung aus Erfolgen und Enttäuschungen. Zuerst galt es, an den Weltcups wichtige Erfahrungen zu sammeln und sich in den Rankings hochzuklettern. Das ist ihm gelungen und mit den guten Resultaten wurde Tokio 2020 für ihn immer realistischer. «2019 habe ich dann insgesamt elf Weltcups in allen drei Disziplinen bestritten», schildert er, «um mir einen Startplatz am Qualifikationswettkampf in Toulouse zu sichern.» Leider konnte er sich weder dort noch im Voraus an der WM in Japan sein Ticket erklettern.

Mit einer gehörigen Portion Ausdauer hat sich Sascha nach Niederlagen und mühsamen Verletzungen immer wieder hochgearbeitet. Seine letzte Chance wäre dann die Europameisterschaft diesen April gewesen. Wegen Corona wurde sie auf Herbst verschoben. Die Entscheidung kam wenig überraschend. Und trotzdem: «Ich fühlte eine grosse Leere, als es soweit war. Den Aufwand betreiben und dann nicht einmal die Möglichkeit bekommen, die Form auf den Prüfstand zu stellen, das ist schon hart.»



SASCHA LEHMANN, 22
BERUF: PROFESSIONELLER SPORTKLETTERER
TRAININGSAUFWAND: 25–30H/WOCHE,
DAVON RUND 10H IM O'BLOC

Woher schöpft man in solchen Situationen als Athlet die Energie, um immer dranzubleiben? «Aus der puren Freude am Sport und dem Nervenkitzel an den Wettkämpfen», sagt Sascha. «Der Druck und die Anspannung am Wettkampf können unangenehm, gleichzeitig aber auch extrem beflügelnd sein. Ich versuche, dieses einzigartige Gefühl bewusst wahrzunehmen und zu geniessen. Der Gedanke, dass man eigentlich nichts zu verlieren hat, gibt Kraft und Zuversicht.»

Ohne die Wettkämpfe richtet er seinen Fokus vorerst mehr aufs Felsklettern. Mit Erfolg: Kurzerhand hat er innerhalb zweier Monate eine 8c geflasht sowie drei 9a-Routen und weitere 8c's gepunktet. Das motiviert wiederum fürs harte Training, das er über die Sommermonate wieder aufnimmt. Noch einmal wird er an der Europameisterschaft im Herbst alles geben, um sich sein ersehntes Ticket an die Olympiade 2021 zu holen. Wir sagen: Allez Sascha, auf dass der Krimi weitergeht!

GEZWITSCHER WAS GEHÖRT WELCHEM KLETTERTYPEN?

KLETTER- BRACHIALO

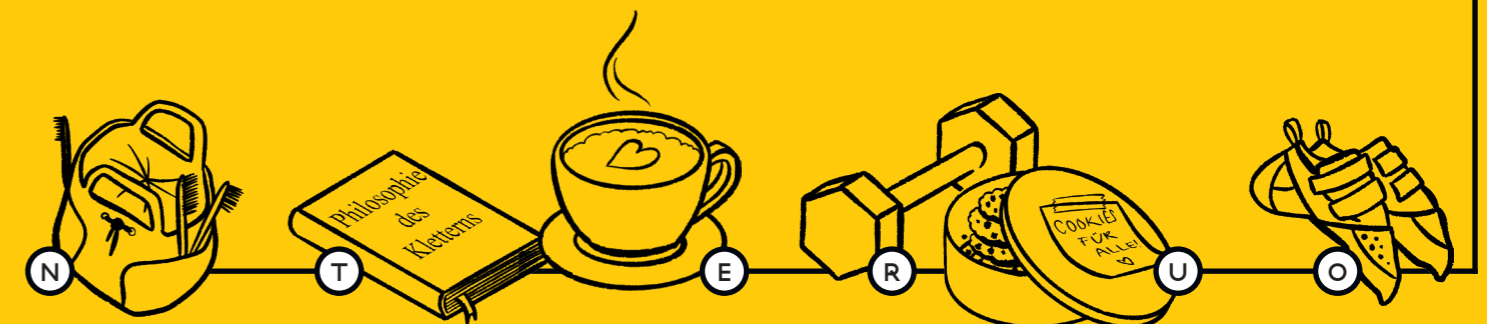
Klettern ist krass und bouldern fägt. Hauptsache Leisten ballern. Mehr ist mehr. Du musst dich spüren und ständig herausfordern. Man erkennt dich an den leicht hyperaktiven Kletterzügen. Zu dritt magst du nicht klettern, da kommst du nicht auf deine Kosten. 2h-Fenster wegen Corona? Zu wenig. 16 Routen musst du schon klettern pro Session, sonst bist du unglücklich – und folglich auch dein Gspändli.

KLETTER- SOZI

Dir macht die Gemeinschaft Spass. Du genießt das Klettern sehr, weil du so mit deinen Freunden Erlebnisse teilen kannst. Das Treffen markierst du dir schon Wochen voraus in deiner Agenda. Für dich und deine Klettermotivation sehr wichtig: Das Ambiente, die Leute und ein entspanntes Umfeld. Einfach eine tolle Zeit zu haben ist dein Credo. Dazu gehören neben ein wenig Klettern vor allem Plaudern, Spass haben und etwas trinken. Klettern verbindet.

KLETTER- HIPSTER

Du kommst mit deinem Fixie ange-radelt, fragst vor Ort kurz nach dem Nagelklipser und gönnst dir zuerst mal noch einen Cappuccino. Den gibts ja jetzt endlich vegan. Vor allem Bouldern findest du cool. Macht auch nicht jeder, kennt man noch nicht so in der Szene. Das nächste Mal bringst du noch deine Kollegen vom Co-Working-Space mit. Klettern passt einfach zu deinem Lifestyle, voll gesund und unkompliziert.



Illustrationen: Nora Kunz

AUSBLICK

#3 – 09|2020

Prompt zur Eröffnung der Wintersaison kommt die dritte ZYTTIG ins Kletter- und Boulderhaus geflogen. Wir komplettieren das erste Publikationsjahr mit einer Geschichte aus dem Kurswesen.

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2020.

OBLOC

bouldern und klettern

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – FR 10.00 – 22.00

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

