



# ZYTTIG

#3 — 09|2020

KURSWESEN

# INHALT

« ALLE KURSLEITENDEN BRINGEN  
IHRE EIGENEN HINTERGRÜNDE  
UND INDIVIDUELLEN ZUGÄNGE INS  
KURSWESEN MIT EIN. »

OLIVER HIRSCHI, KURSWESEN & AUSBILDUNG

## IMPRESSUM

**REDAKTION**  
O'BLOC-Team

**TEXT**  
Eliane Kunz

**BILDER**  
Adrian Moser,  
David Biedert (S. 8)

**GRAFIK**  
Nina Oppliger

**DRUCK**  
von Ah Druck AG

**COPYRIGHT**  
O'BLOC AG  
Ostermundigen, 2020

**AUFLAGE**  
2'000

**ERSCHEINUNGSDATUM**  
30. September 2020

2–5

INSIGHTS:  
KURSWESEN

6

KALENDER  
EVENTS IM WINTER

7

NEWS

8

SERIE  
TOKIO → 2020 → 2021

9

GEZWITSCHER  
5 JAHRE O'BLOC:  
ANEKDOTEN

## MIT DER DRITTEN O'BLOC-ZYTTIG ERÖFFNEN WIR DIE WINTERSAISON

Im O'BLOC haben wir zwar das ganze Jahr über offiziell Klettersaison, aber Hand aufs Herz: Im Winter trainieren die meisten von uns halt doch etwas motivierter und regelmässiger als im Sommer, wenn am Feierabend noch das erfrischende Aarebad lockt. Die Tage werden kürzer und unser Boulder- und Kletterhaus füllt sich allmählich wieder. Und das eine oder andere Trainingsziel für den Winter wurde sicherlich auch schon gesetzt.

Auch unsere Kursleitenden sind wieder vermehrt im Einsatz. Weitere Infos zum aktuellen Kursprogramm gibt es wie immer in den News (S. 7); und wer Trainingsinputs für die Wintermonate braucht, wird übrigens auch genau dort fündig. Im Kurs-Team selbst gibt es bald neue Gesichter: Gerade durchlaufen zukünftige Kursleitende ihre Ausbildung. Wie sich diese gestaltet und mehr zur Mitgliedschaft des O'BLOC bei der IGKA (auch wofür diese Abkürzung steht) erfahrt ihr in unserer INSIGHTS-Story (S. 2–5).

Keine Frage: Der Winter ist ideal, um an der Wand stärker zu werden. Einigen von uns dauert die kalte Jahreszeit trotzdem jeweils etwas zu lange, motivierende Trainingssessions hin oder her. Noch vor Corona planten wir Betroffenen die Winterferien deshalb statt im heimischen Skigebiet an einem sonnigen Felsen irgendwo im Süden. In Pandemiezeiten ist das je nach Destination gar nicht mehr so einfach. Für Spitzenkletterinnen wie Petra Klingler stehen jedoch nicht die Kletterferien und das winterliche Sonnentanken auf dem Spiel — sie bangt um die Teilnahme an den von 2020 auf 2021 verschobenen Olympischen Spielen. Noch ist unklar, ob Tokio 2021 überhaupt durchgeführt werden kann. Im dritten Teil unserer Tokio-Serie fragen wir deshalb nach, wie sie als qualifizierte Athletin mit dieser ungewissen Situation umgeht (S. 8).

Am 21. November 2020 feiern wir fünf Jahre O'BLOC mit einem grossen Fest. Wir freuen uns, euch alle zu sehen und wünschen bis dann gute Lektüre mit der dritten Ausgabe unserer ZYTTIG.

Eliane Kunz

# INSIGHTS: KURSWESEN

2

«KURSLEITUNG IST FÜR MICH EINE SINNVOLLE TÄTIGKEIT, BEI DER ICH POSITIVE ERFAHRUNGEN ERMÖGLICHEN KANN. MIT DER AUSBILDUNG HOLE ICH MIR DAS SICHERHEITSTECHNISCHE WISSEN.»

Benjamin Herren, 26, angehender Kursleiter





## DIE AUSBILDUNG DER KURSLEITENDEN ALS BASIS FÜR DAS SICHERE HALLENKLETTERN

VON ELIANE KUNZ

**WER HEUTE DAS SELBSTÄNDIGE TOPROPE- UND VORSTIEGSKLETTERN IN DER HALLE ERLERNEN MÖCHTE, DEN ERWARTET IN DEN GRUNDKURSEN EINE PROFESSIONELLE EINFÜHRUNG. O'BLOC-KURSLEITENDE DURCHLAUFEN EINE FUNDIERTE AUSBILDUNG NACH DEN STANDARDS DER INTERESSENGEMEINSCHAFT DER SCHWEIZER KLETTERANLAGEN (IGKA), UM SICH FÜR DIESE VERMITTLUNGS-AUFGABE ZU QUALIFIZIEREN.**

Im Jahr 2007 gegründet, hat es sich der Verein IGKA zum Ziel gesetzt, generell gültige Sicherheitsstandards in den Schweizer Kletterhallen zu etablieren. Soll heissen: In allen IGKA-Hallen werden in den Ausbildungskursen dieselben sicherheitsrelevanten Inhalte gelehrt.

Ebenfalls dient die Interessengemeinschaft den Beteiligten als Plattform, um Interessen und Know-how untereinander auszutauschen.

Das O'BLOC hat von Beginn an entschieden, die angestellten Kursleitenden gemäss den strengen Richtlinien der IGKA auszubilden. Diese breitgefächerte Schulung beinhaltet das Selbststudium des Ausbildungshandbuchs, vier Ausbildungstage, dreissig Stunden Praktika in laufenden Kursen sowie zum Abschluss eine ganztägige Prüfung.

### **WAS MÜSSEN KURSLEITENDE KÖNNEN?**

Ein Blick ins fast 200-seitige IGKA-Ausbildungshandbuch zeigt schnell: Ein starkes Kletterniveau reicht für

das Jobprofil nicht aus. Sicherheitsrichtlinien, Material, Recht, Fehlersituationen und Qualitätssicherung sind die relevanten Themen.

## «BEIM KLETTERN KONFRONTIEREN WIR UNS MIT ÄNGSTEN UND TESTEN GRENZEN. EINE GUTE GELEGENHEIT, ÜBER SICH HINAUSZUWACHSEN. DAS MÖCHTE ICH WEITERGEBEN.»

Claudia von Euw, 32, angehende Kursleiterin

Verantwortlich für die Schulung aller Kursleitenden im O'BLOC ist Oliver Hirschi. Der 48-Jährige ist Kletterlehrer SBV und agiert als Ausbildungsverantwortlicher nach IGKA. Gerade bildet er fünf motivierte Anwärterinnen und Anwärter aus, welche das Kursteam zukünftig ergänzen werden.

«Klar, eine grosse Begeisterung für den Klettersport ist sehr wichtig», sagt Oliver. «Die Kursleitenden müssen sich aber zusätzlich ein breites kletterspezifisches Fachwissen aneignen, um die sicherheitsrelevanten Inhalte richtig vermitteln

zu können.» Einen grossen Teil bilden die verschiedenen Sicherungsgeräte und wie man diese korrekt bedient. Die IGKA legt dabei grossen Wert auf das Bremshandprinzip und die Beachtung der Gerätelinie. Hinzu kommen Kenntnisse über physikalische Bremskräfte und Sturzenergien; auch dies sind entscheidende Faktoren für das sichere Klettern in der Halle. Man denke hier an Umstände wie die Schlappseilproblematik oder den richtigen Umgang mit Gewichtsunterschieden.

Neben den sicherheitstechnischen Fähigkeiten als Basis zählen für einen guten Kurs auch: Die Freude am Vermitteln, mit verschiedenen Gruppendynamiken umgehen zu können und es zu verstehen, Kurs teilnehmende individuell mit Ihren Fragen, Anliegen oder Ängsten abzuholen. Die Kletterkurse absolvieren mal Kinder, mal Jugendliche, mal Erwachsene. Darunter gibt es ganz natürlich eher ängstliche, mutige, eher ruhige oder laute Typen. «Eine kommunikative, selbstsichere Persönlichkeit vermittelt das nötige Vertrauen», resümiert Oliver.



### INDIVIDUELLE FÄHIGKEITEN ALS BEREICHERUNG

Das O'BLOC lanciert neben den Kursen mit Ausbildungscharakter laufend neue Angebote: Etwa die Mentalkurse, Trainingsinputs oder Techniktrainings. «Hier setzen wir ganz klar auf die Präferenzen und spezifischen Fähigkeiten und Kenntnisse unserer Kursleitenden im Team. Ein Nachwuchstrainer gibt etwa in einem Inputkurs zum Thema Fingerkraft seine Erfahrungen aus dem Leistungssport wieder. So bringen alle neben dem grundlegenden Wissen aus der IGKA-Ausbildung auch ihre eigene Hintergründe und individuellen Zugänge zu diesem schönen Sport ins Kurswesen mit ein», betont Oliver abschliessend. Eine Bereicherung, so finden wir vom O'BLOC, die es für ein interessantes Kursprogramm zu fördern lohnt.

**DAS IGKA-AUSBILDUNGSHANDBUCH GRATIS  
ZUM DOWNLOAD UNTER**  
[kletteranlagen.ch](http://kletteranlagen.ch)

**MEHR INFOS ZUM KURSPROGRAMM UNTER**  
[obloc.ch/kurse](http://obloc.ch/kurse)

**MACH DEN CHECK:**

- ❑ Ich kenne die Gerätelinie.
- ❑ Befindet sich die kletternde Person im zweiten Höhensektor, weiss ich, wie und wo ich mich beim Sichern positioniere.
- ❑ Das Bremshandprinzip halte ich ein.

**ZÖGERST DU BEI MINDESTENS EINEM PUNKT, DANN BESUCHE EINEN REFRESH-KURS. ALLE INFOS UNTER [obloc.ch/kurse](https://obloc.ch/kurse)**



# KALENDER

21. NOVEMBER

## JUBILÄUMSFEST & DRY-TOOLING- EUROPACUP

Spektakuläres Kräftemessen am UIAA Ice Climbing European Cup: Zum Auftakt der Wettkampfsaison im Eisklettern treffen sich die stärksten Athletinnen und Athleten Europas. Das Publikum darf sich auf einen spannenden Dry-Tooling Wettkampf an der Aussenwand freuen.

Zusammen mit dem Europacup feiern wir dieses Jahr zudem fünf Jahre O'BLOC; mit Live-Musik, DJ und Fondue.

Programm unter [obloc.ch](http://obloc.ch)

5. – 6. MÄRZ

## O'BLOC MASTERS

Der Boulder- und Kletterwettkampf für alle geht in die dritte Runde. 40 neue Boulder warten am Freitagabend auf starke Finger und gute Ideen.

### FREITAG

Qualifikation: Bouldern im Chaos-Modus

### SAMSTAG

Halbfinal: Bouldern  
Final: am Seil

Anmeldung online  
oder vor Ort

6. NOVEMBER

## O'BLOC REPAIR DAY

Bring deine kaputten Textilien vorbei und die Näherinnen der Wirkerei Viktoria sorgen dafür, dass du sie bald wieder mit Freude tragen kannst.

17–20 UHR IM BISTROT

7. – 13. DEZEMBER

## FUNDSACHEN- FLOHMI

Egal ob Klettermaterial, Klamotten oder Kletterschuhe, einmal mehr gilt an unserem Fundsachenflohmi: «Alles muss weg». Der Erlös geht an ClimbAid und ermöglicht jungen Geflüchteten das Klettertraining.

MO–FR | 10–22 UHR  
SA/SO | 09–19 UHR

## VORSCHAU 2021

MÄRZ O'BLOC Talk 1 – Was macht das Klettern mit uns?

JUNI European Youth Cup – Leadwettkampf der Nachwuchskletternden

# NEWS

## HALLE

### GRIFFWASCHANLAGE

Im O'BLOC werden die Klettergriffe seit Juli mit einer Waschmaschine des Herstellers Climblab gewaschen. Die Maschine ist eine Neuheit auf dem Markt und funktioniert mit einer Ultraschallwellentechnologie. Dank dem effizienten Reinigungsprozess lässt sich viel Wasser sparen und wir erfreuen uns täglich ab Grip und Glanz der gewaschenen Griffe.

### UPDATE PHOTOVOLTAIKANLAGE

Seit der Installation im Herbst 2019 konnten wir mit unserer Photovoltaikanlage folgende Werte erzielen:

- STROMPRODUKTION 65'533 kWh
- EIGENVERBRAUCH PV 30 Prozent
- AUTARKIE IM O'BLOC 38 Prozent

### ROUTENBAU IM SOMMER

- 119 NEUE ROUTEN
  - 160 NEUE BOULDER
- (Juli und August)

Für ein Wettkampftraining der Elite Nationalmannschaft haben wir im Juli Routen in den Schwierigkeiten 8a+, 8b+ und 8c+ geschraubt. Anfang August fanden dann Trainingswettkämpfe der Nachwuchs-Nationalmannschaft im O'BLOC statt, wofür wir vier Routen von 7c+ bis 8b vorbereiteten.

## BISTROT

### WÄRMENDE SUPPEN

Passend zur kalten Jahreszeit gibt es im gemütlichen O'BLOC-Bistrot wieder herzhaftere Suppenkreationen zu geniessen. Weiterhin auf der Menükarte findet ihr natürlich auch unsere feinen Paninis, Flammkuchen mit gedörrten Tomaten oder Speck sowie die Apéro-Plättli mit Wurst und Alpkäse vom Eriz.



## KURSE

### WINTERPLANUNG

#### Trainingsinput

– Mittwoch, 7. Oktober 2020 | 19–21.30 Uhr

Du willst nächsten Frühling stärker sein? Lerne unter fachkundiger Betreuung, dein Training zielgerichtet und strukturiert zu gestalten.

### CAMPUSBOARD

#### Trainingsinput

– Donnerstag, 5. November 2020 | 19–21.30 Uhr

Ideal für alle, die das Campusboard zum Training kennenlernen möchten oder bereits erste Erfahrungen damit haben. Inputs zu Chancen und Risiken: Wann und wie kann ich dieses Trainingsgerät sinnvoll einsetzen?

### SICHER STÜRZEN

#### Vertiefungskurs

– Mittwoch, 11. November 2020 | 18.30–20.30 Uhr  
– Mittwoch, 18. November 2020 | 18.30–20.30 Uhr

Vertrauen gewinnen und mutiger werden mit der richtigen Sturz- und Sicherungstechnik. Zweiteiliger Kurs ganz nach dem Motto: Auch stürzen kann gelernt werden.

### HÖHENANGST

#### Coaching

– Mittwoch, 6. Januar 2021 | 19–21 Uhr  
– Mittwoch, 13. Januar 2021 | 19–21 Uhr  
– Mittwoch, 20. Januar 2021 | 19–21 Uhr  
– Mittwoch, 27. Januar 2021 | 19–21 Uhr

Lerne Methoden kennen, um mit deiner Höhenangst umzugehen und deine Grenzen zu erweitern.



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

# TOKIO 2020 → 2021

#3/3

**DIE AKTUELLEN CORONA-  
INFEKTIONSZAHLEN LASSEN  
DARAN ZWEIFELN, OB 2021  
ÜBERHAUPT GLOBALE SPORT-  
EREIGNISSE WIE DIE OLYMPISCHEN  
SOMMERSPIELE STATTFINDEN KÖN-  
NEN. WIR FRAGEN NACH: WIE GEHT  
PETRA KLINGLER ALS QUALIFIZIERTE  
ATHLETIN MIT DIESER UNGEWISSEIT UM?**

Zur Zeit setze ich mich tatsächlich fast täglich mit den beiden Szenarien ‚Tokio 2021 findet statt, oder findet nicht statt‘ auseinander. Eigentlich jedes Mal, wenn ich das Wort Corona sehe, höre, oder danach gefragt werde. Die Situation beschäftigt mich natürlich. Ich denke, das Beste, was ich machen kann, ist Folgendes: Ich stelle mich mental auf die möglichen Szenarien und ihre Auswirkungen ein. Das hilft mir, am Ende — je nachdem ob das Eine oder das Andere passiert — nicht allzu fest enttäuscht zu werden. Ganz klar, am schönsten wäre es für mich natürlich, wenn die Olympischen Spiele 2021 in Tokio ganz normal durchgeführt würden. Ich wünsche mir, dass wir zurückfinden in ein «neues» normales Leben nach Corona, mit Events und Wettkämpfen. Dann könnten wir die Spiele als eine Feier dafür sehen, dass wir diese schwierige Corona-Zeit gemeistert und wir alle zusammengehalten haben. Es wäre also auch ein Fest im Sinne weltweiter Solidarität.

Aus aktueller Sicht ist es nun mal aber unheimlich schwierig abzuschätzen, welches dieser Szenarien eintreffen wird. Mir gehen deshalb Gedanken durch den Kopf, was genau denn Massnahmen wie Spiele ohne Zuschauende, Schutzkonzepte und so weiter für mich als teilnehmende Athletin bedeuten würden. Die Wettkämpfe im leeren Stadion zu bestreiten, das ist für mich doch eine recht traurige Vorstellung. Schliesslich habe ich die Spiele eben noch nie im normalen Rahmen erleben dürfen. Aber die eventuellen Massnahmen hin oder her: Ich habe so hart gearbeitet, um mich zu qualifizieren, sodass ich jetzt zuallererst

einmal schlichtweg auf die Durchführung der Spiele hoffe. Die Olympia-Teilnahme ist für mich ein Traum, der mir extrem viel bedeutet und an dem ich festhalten werde.

Ich bin mir also bewusst, dass die Spiele im Jahr 2021 höchstwahrscheinlich etwas Neues sein werden, etwas Spezielles. Diese Unsicherheit scheint dazugehören. Vieles steht noch in den Sternen. Meine Erfahrungen als Athletin werden mir helfen, mit dieser Situation umzugehen. Auswirkungen auf meine aktuelle Trainingsgestaltung hat die ungewisse Situation insofern überhaupt nicht, denn für mich ist ganz klar: Tokio 2021 ist noch angesagt, also trainiere ich auch dafür. So werde ich weiterfahren, bis wir eine Entscheidung haben. Und ob die Spiele stattfinden werden oder nicht: Klettern ist und bleibt meine Leidenschaft.



**PETRA KLINGLER, 28**  
**BERUF: SPITZENSORTLERIN & TEILZEITANGESTELLTE**  
**IM MARKETING DER SWISS INTERNATIONAL AIR LINES**  
**TRAININGSAUFWAND: 25–30H/WOCHE**

# GEZWITSCHER

5 JAHRE O'BLOC: ANEKDOTEN

Tief in den O'BLOC-Geschichtsbüchern grabend, stossen wir auf das Apéro zum Mitwirkungsverfahren. In freudiger Erwartung wurden im Dorf Flyer verteilt, Festbänke aufgestellt, Speis und Trank organisiert. Alles war bereit, ein Kennenlernen auf Augenhöhe sollte es werden. So weit, so gut. Dann folgte die Erkenntnis des Abends: Es ist das Verhältnis zwischen Speis und Trank und der Anzahl anwesender Personen, welches die Fahrtgeschwindigkeit der Rückkehr auf den Boden der Realität beeinflusst. Kompliziert? Einfach den Titel nochmals lesen. Und jetzt Themawechsel.

## APÉRO FÜR NIEMAND

Vom Hochstellen der Kletterwände waren wir uns eigentlich einige Nervenzuckermomente gewohnt. So viel sei verraten: Je nach Hersteller bangten wir auch schon um das morgendliche Erscheinen der

## ALS UNS FAST DIE DECKE AUF DEN KOPF FIEL

Crew. Der Bau der Aussenwand stellte uns dann aber nochmals auf eine harte Probe. Es kam der Moment, als der Schritt unter das Dach der Aussenwand einer Mutprobe glich. Erfreuliches Fazit aus dieser Epoche: Unsere Nerven sind aus Stahl und das Dach der Aussenwand hält.

«Halten, was es verspricht», das tut auch unser Rauch- und Feueralarmsystem. Es war ein im Ofen vergessener Flammkuchen, welcher das bis dahin noch unschuldige Feueralarmsystem vor die Bewährungsprobe führte. Sobald das System dachte, dass es brennt, gab es kein

## FLAMMKUCHEN: NOMEN EST OMEN

Halten mehr: Der Alarm ging los, Türen haben sich automatisch geschlossen, Fluchtlichter blinkten wie wild. Eigentlich alles gut, genauso soll es sein. Doch wie man den Alarm deaktiviert und die Tore wieder öffnet, das wusste bis dahin halt eben auch noch niemand.

2015

Eröffnungsfest  
14. November

2016

Erster Bärecup  
9. April

2017

Aussenwand  
22. April

2018

Umbau 2. OG  
16. Mai

2019

Aussenblock  
27. Juni

2020

Jubiläumfest  
21. November

## AUSBLICK

### #4 – 03|2021

Bevor wir mit dem zweiten ZYTTIG-Jahr und vielen weiteren Ideen und Geschichten starten, fragen wir euch: Worüber möchtet ihr eigentlich unbedingt mal mehr erfahren? Schreibt es uns doch an [kontakt@obloc.ch](mailto:kontakt@obloc.ch).

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER ZYTTIG ERSCHEINT IM FRÜHJAHR 2021.

# O'BLAC

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](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)

