



**ZYTTIG**

fürs Bouldern und Klettern

#4 – FINGERKRAFT

# INHALT

«ZIEL IST, DASS DIE SCHWEIZ BIS 2030  
ZU DEN BESTEN ACHT NATIONEN DER  
WELT IM SPORTKLETTERN GEHÖRT.»

DANIEL MARBACHER, GESCHÄFTSFÜHRER DES SAC

2

INSIGHTS:  
FINGERKRAFT

6

KALENDER  
EVENTS IM WINTER

7

NEWS

8

SERIE  
TOKIO → 2020 → 2021

9

GEZWITSCHER  
KREUZWORTRÄTSEL

## IMPRESSUM

REDAKTION  
O'BLOC-Team

TEXT  
Eliane Kunz

BILDER  
Adrian Moser

GRAFIK  
Nina Oppliger

DRUCK  
von Ah Druck AG

COPYRIGHT  
O'BLOC AG  
Ostermundigen, 2021

AUFLAGE  
2'000

ERSCHEINUNGSDATUM  
1. Oktober 2021

## WAS GEHT, WENN NICHTS MEHR GEHT?

Seit der letzten O'BLOC-ZYTTIG ist ein Jahr vergangen. Einschränkungen und Veränderungen prägten unseren Alltag — und mittendrin ein weiterer, langer Lockdown. Buchstäblich von einem Tag auf den nächsten mussten wir unsere Tore erneut für mehrere Monate schliessen.

Es blieb uns wieder nichts anderes übrig, als das Beste aus der Situation zu machen. Liegegebliebene Projekte anpacken, Unterhaltsarbeiten ausführen und neue Routen schrauben. Die Kletterhalle funktionierten wir quasi in eine kleine Schreinerei um: Wo kurz zuvor noch geklettert wurde, flogen nun die Späne durch die Luft. Mit jeder weiteren Woche Lockdown drängte sich uns jedoch die Frage auf, wie es wohl unseren Kletterfreundinnen und -freunden zuhause geht? Was könnten wir direkt aus der Kletterhalle für das Training in den eigenen vier Wänden beisteuern?

Wir beschlossen, unsere Hausschreinerei zu nutzen. Getreu dem Motto «Mehr Fingerkraft geht immer» (siehe INSIGHTS-Story S. 2–5) entwickelten wir die O'BLOC-Hangleiste mitsamt Trainingsanleitung. Ein Tool, gefertigt aus einem Stück Holz, das zu mehr Fingerkraft verhilft. Auf Produktentwicklung, Tests und Evaluationen folgte das freudige Überreichen an unsere Kundinnen und Kunden. Toll, wie viele von euch wir für das Training motivieren durften. Für alle, die noch kein Exemplar zuhause haben, hier die nächste Chance: Kreuzworträtsel (S. 9) lösen und an der Verlosung teilnehmen. Zudem findet ihr eine montierte O'BLOC-Hangleiste in unserem Trainingsraum.



← Mehr Infos zum  
Training an der Hangleiste

Vieles geht also in schwierigen Zeiten — einfach anders. Auch im Spitzensport: Sportklettern feierte olympische Premiere. Geklettert wurde zwar vor leeren Rängen, dafür schaute die ganze Welt vor dem Screen zu. Resümee und Ausblick gibt es im Abschluss der Tokio-Serie (S. 8).

Nun wünschen wir gute Lektüre und sagen «Merci» für eure Treue.

Sandro Niklaus

**INSIGHTS:**

**FINGERKRAFT:**



# WIE DIE KRAFT IN DIE FINGER KOMMT

VON ELIANE KUNZ



**IM SPORTKLETTERN SO WICHTIG WIE IN WOHL KEINER ANDEREN SPORTART: DIE FINGERKRAFT. WIR ALLE BRAUCHEN SIE ZUM KLETTERN. WER MEHR DAVON HABEN MÖCHTE, FINDET MIT DEM GRIFFBRETT ODER HANGBOARD DAS PERFEKTE TOOL FÜRS TRAINING. DIE HEUTIGEN «SMARTEN», ALSO DIGITALEN MÖGLICHKEITEN ERLEICHTERN DEN EINSTIEG.**

Für das erfolgreiche Durchsteigen von Kletterrouten oder Boulders ist ein Zusammenspiel vieler Komponenten gefragt: Kondition, Psyche, Taktik und Technik, aber auch die eigene Konstitution und die äusseren Bedingungen, also zum Beispiel die zu kletternde Route, spielen eine Rolle. Fingerkraft ist dabei Bestandteil der Kondition und somit trainierbar. Mit Kondition gemeint ist nicht, wie umgangssprachlich oft angenommen, die Ausdauer: Die sportliche Kondition setzt sich zusammen aus dem Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit (siehe Infografik S. 5). Um einen Griff halten zu können, sind Kraft und Ausdauer der Fingerflexoren (Beugemuskeln im Unterarm) gefragt. Fingerkraft ist leistungsentscheidend: Mit den höheren Schwierigkeiten kommen die schlechteren Griffe. Wer sein Kletterniveau längerfristig verbessern möchte, wer stärker klettern will, muss kleinere Griffe festhalten können — und braucht dazu mehr Fingerkraft.

## **ZEIT FÜR EINEN REIZ**

Verbessern lässt sich die Fingerkraft in erster Linie durch mehr Maximalkraft in den Fingerbeugern. Diese bildet auch die Grundlage für mehr Kraftausdauer. Vereinfacht sieht das folgendermassen aus: Zunächst müssen wir beim Klettern überhaupt die Kraft haben, uns an kleinen Griffen halten zu können. Dann kommt der Kraftaufwand dazu, den wir aufbringen müssen, um von diesen Griffen an den Nächsten weiterziehen zu können. Und dies wiederholend — am Besten möglichst oft, damit ein ganz kletterspezifischer Moment hinausgezögert werden kann: Jener Moment, in dem uns die «Arme aufgehen» oder der «Pump» zuschlägt.

Durch reines Klettern bauen wir Fingerkraft bis zu einem gewissen Grad auch ohne zusätzliches, spezifisches Training auf. Die Hand- und Unterarmmuskulatur wird mittrainiert, sobald wir uns in der Vertikalen bewegen. Der Körper reagiert mit einer Anpassung auf die für uns im Alltag eher untypische Belastung des «Griffhaltens». Gerade am Anfang lohnt es sich allemal, viel zu klettern und die Zeit an der Wand in eine saubere Technik zu investieren. Durch regelmässiges Klettern gewöhnt sich der Körper jedoch an die Belastungen und der natürliche Trainingseffekt reicht irgendwann nicht mehr aus, um Kraftfortschritte zu erzielen. Sind die Belastungen nicht mehr hoch genug, um dem Körper die entsprechenden Reize zu senden, plant sich die Entwicklungskurve. Genau jetzt lohnt es sich, mit einem spezifischen Training zu beginnen.

**« SEIT MEINER SCHWANGERSCHAFT TRAINIERE ICH AM CLIMBRO. FÜR MICH DAS IDEALE TOOL, UM KLETTERTECHNISCH FIT ZU BLEIBEN — UND MICH ZU VERBESSERN. ES IST SPANNEND UND MOTIVIEREND ZUGLEICH, DIE FORTSCHRITTE DIREKT AM SCREEN ZU SEHEN. »** Laura Suter, 32

#### **DIE RICHTIGE INTENSITÄT FINDEN**

Es sind nachweislich die kurzen, sehr intensiven Belastungen (sogenannte «maximum deadhangs»), die mehr Kraftzuwachs bringen. Wer die Fingerkraft beim Klettern an der Wand optimieren will, sollte entsprechend gezielt Bouldern oder schwierige Routen projektieren. Diese müssen aber so anspruchsvoll sein, dass nicht mehr als sechs bis zehn Züge am Stück geklettert werden können. Am effizientesten gelingen die Kraftfortschritte jedoch mit dem isolierten Training am Hangboard. Doch wie beginnt man? Einfach drauflos hängen macht keinen Sinn und birgt Verletzungsgefahr. Die empfindlichen Sehnen in den Händen sind wegen den plötzlich hohen Belastungen schnell überlastet. Bevor mit dem Training am Griffbrett gestartet wird, gilt es immer zuerst zu evaluieren, welche



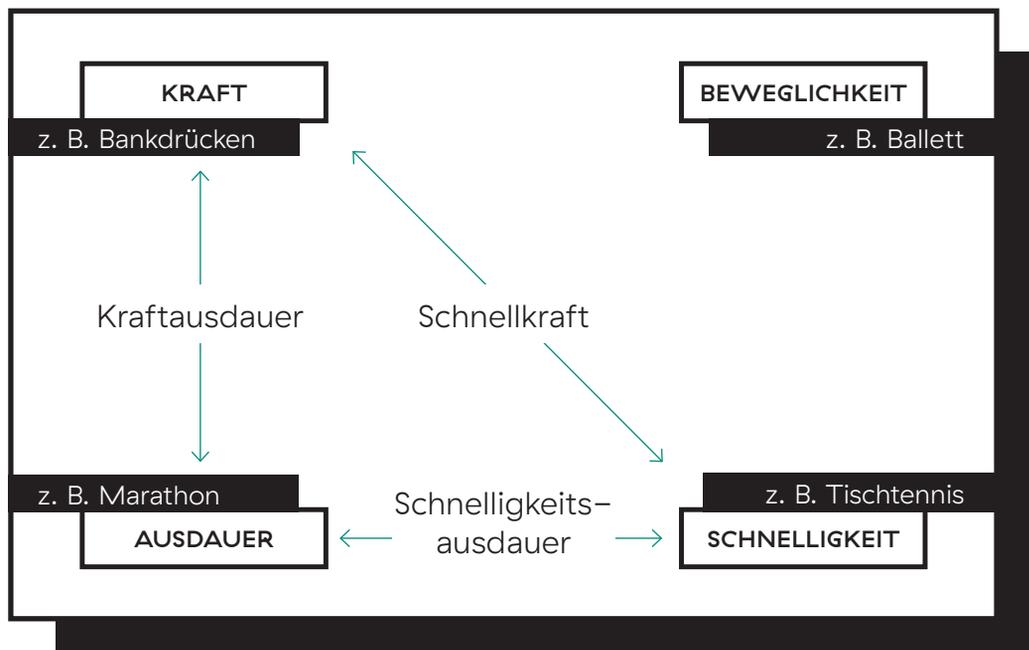


Belastungsintensitäten es braucht. Erst mit der optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung sind längerfristig Fortschritte machbar. Und genau hier haben die zu Beginn erwähnten digitalen Trainingsgeräte ihren Auftritt: Es sind sogenannte «intelligente», mit Sensoren ausgestattete Hangboards, die den Griffbrett-Markt zurzeit revolutionieren. Sie messen die Fingerkraft und übertragen die Werte direkt ans Smartphone. Die App erkennt das Kletterpotenzial und erstellt einen individuellen Trainingsplan. Auch wer keine fundierten Vorkenntnisse zum Aufbau eines Fingerkrafttrainings hat, bekommt mit diesen Modellen die Möglichkeit, ein strukturiertes Training zu starten. Direktes Feedback, Entwicklungskurven, Übersicht zu den absolvierten Trainings; dies alles hilft, die Motivation für das manchmal doch monotone Fingerkrafttraining aufrecht zu erhalten.

Für alle, die mit dem Training beginnen, gilt es eines im Hinterkopf zu behalten: Das Training am Hangboard, egal ob am Hightech-Griffbrett oder einer eher puristischen Version, macht aus niemandem eine bessere Klettererin oder einen besseren Kletterer. Aber sicher eine oder einen mit stärkeren Fingern.

→ Im O'BLOC-Trainingsraum findet ihr zwei verschiedene Hangboards mit Sensoren: Das Smart-Board und das Climbro. Spannende Trainingsinputs zum Thema Fingerkraft unter [obloc.ch/kurse](https://obloc.ch/kurse)

## KONDITION



?

→ Ein Denkanstoss für die Tisch-Diskussion: Wo siedelst du dein Klettern oder Bouldern an? Bei der Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit oder dazwischen – und warum?

# KALENDER

13. NOVEMBER

## DRY-TOOLING- EUROPACUP & JUBILÄUMSFEST

Auftakt zur Wettkampfsaison im Eisklettern: Die stärksten Athletinnen und Athleten Europas treffen sich wieder bei uns an der Aussenwand zum spektakulären UIAA Ice Climbing European Cup.

Unser 5-Jahres-Jubiläum konnten wir letztes Jahr leider nicht mit euch feiern. Das holen wir nun nach und freuen uns umso mehr auf ein tolles Fest.

PROGRAMM UNTER

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

21. OKTOBER

## FILMABEND «SWISSWAY TO HEAVEN»

Cédric Lachat klettert fünf legendäre Schweizer Mehrseillängentouren in spektakulärer Kulisse. Darunter «Fly» (8c, 550m) im Lauterbrunnental zusammen mit Tobias Suter vom O'BLOC.

BEGINN 21 UHR

IM BISTROT

anschl. Fragerunde  
mit Tobias Suter

17. FEBRUAR 2022

## O'BLOC REPAIR DAY

Die Kletterhose ist langsam durch und die Jacke hat ein Loch? Keine Gründe zum Wegwerfen: Bringt die Teile den tollen Näherinnen der Wirkerei Viktoria und ihr trägt sie bald wieder mit Freude.

18–21 UHR

IM BISTROT

1.–7. NOVEMBER

## FUNDSACHEN- FLOHMI

Wir haben mehr Fund-sachen als Platz und sagen deshalb wieder: «Alles muss weg». Am Flohmärit bestimmst du den Preis und mit dem Erlös unterstützen wir ClimbAid sowie das Klettern für Kinder mit Handicap.

MO, DI & DO | 10–23 UHR

MI & FR | 08–23 UHR

SA/SO | 09–19 UHR

## VORSCHAU 2022

MÄRZ

O'BLOC MASTERS — Unser Boulder- und Kletterwettkampf für alle

JUNI

EUROPEAN YOUTH CUP — Wettkampf der besten Nachwuchskletternden Europas

# NEWS

## HALLE



### WINTERZEIT IST DRY-TOOLING-ZEIT

Steigeisen und Pickel statt Kletterfinken und blosse Hände: Für die Wintermonate verwandeln wir einen Teil unserer Aussen-Kletterwand wieder in ein Dry-Tooling-

Trainingsgelände. Die bestehende Wand erhält eine Holzverschalung, auf die dann die Routen geschraubt werden und in die mit den Steigeisen «geklickt» werden kann. Am Europacup (siehe Kalender) zeigen es die Besten vor.

### NEUE BOULDER-BEWERTUNG

Wir erweitern unser Bewertungssystem mit der Farbe Weiss. Findet ihr dieses Zettelchen am Startgriff, so heisst es: Ohne Scheu einfach ausprobieren. Die Routenbauenden geben keinen Schwierigkeitsgrad vor und überlassen die Bewertung ganz euch. Die Idee soll dazu animieren, sich für einmal lediglich anhand der Optik für einen Boulder zu motivieren.

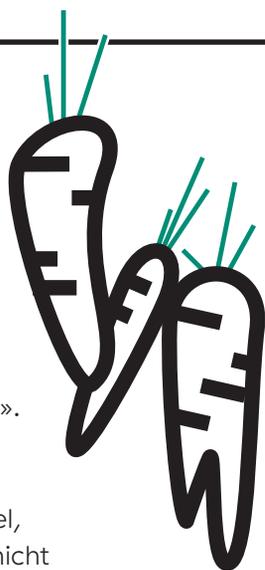
## BISTROT

### VERKÖSTIGUNGEN GEGEN FOOD WASTE

Im O'BLOC-Bistrot findet ihr Gerichte vom Könizer Gastro-unternehmen «Mein Küchenchef».

Das Konzept: Koch Mirko Buri verarbeitet regionale Lebensmittel, die wegen «Schönheitsfehlern» nicht den Normen des Grosshandels entsprechen. Statt Food Waste entstehen aus krummen Rüebli und unförmigen Randen gesunde Salate und herzhaft Suppen.

Infos unter  
[mein-kuechenchef.ch](http://mein-kuechenchef.ch)



## KURSE

### WINTERPLANUNG

[Trainingsinput](#)

— Dienstag, 12. Oktober 2021 | 17—19.30 Uhr

Du kletterst und trainierst im Winter regelmässig in der Halle und willst nächsten Frühling stärker sein? Lerne von den Profis, wie du dein Training diesen Winter zielgerichtet und strukturiert gestalten kannst.

### MUSKELAUFBAU & FINGERKRAFT

[Trainingsinput](#)

— Dienstag, 9. November 2021 | 17—19.30 Uhr

Ideal für alle, die sich für ein effizientes Fingerkraft-training interessieren und mehr zum kletterspezifischen Muskelaufbau lernen möchten.

### VIDEOANALYSE

[Trainingsinput](#)

— Freitag, 19. November 2021 | 16—18.30 Uhr

Die Videoanalyse bietet dir die Möglichkeit, dich beim Klettern extern zu beobachten und deine Kletterfertigkeiten unter fachkundiger Begleitung zu analysieren.

### CAMPUSBOARD

[Trainingsinput](#)

— Dienstag, 14. Dezember 2021 | 17—19.30 Uhr

Erfahre mehr zu den Chancen und Risiken des Trainings am Campusboard: Wann und wie kann ich dieses Trainingsgerät sinnvoll einsetzen?



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

# TOKIO 2020 → 2021

## #ABSCHLUSS

**SPORTKLETTERN FEIERTE IN TOKIO OLYMPISCHE PREMIERE. DANIEL MARBACHER, GESCHÄFTSFÜHRER DES SAC, ZIEHT BILANZ AUS VERBANDS-SICHT – UND WIRFT EINEN BLICK IN DIE ZUKUNFT.**

Dem Entscheid, Sportklettern ins olympische Programm aufzunehmen, stehen wir vom SAC nach wie vor sehr positiv gegenüber. Unsere Sportart durfte sich in Tokio in einem grossen Schaufenster präsentieren: Diese Möglichkeit sehe ich als eine grosse Chance, um die Sportart weiterzuentwickeln.

Im richtigen Format ist Klettern als Wettkampfdisziplin sehr spannend und attraktiv. Das Debüt an den Sommerspielen in Tokio zeigte, dass es noch Luft nach oben gibt. Sehr positiv fand ich, dass viele Länder aus allen Kontinenten vertreten waren und natürlich auch, dass wir mit Petra Klingler eine Schweizer Athletin dabei hatten. Leider fehlte ihr das Wettkampfglück. Das olympische Kombinationsformat ist rückblickend hingegen wie gehabt zu kompliziert: Für Laien ist es aus meiner Sicht zu wenig verständlich. Gut ändert sich das Format in Paris 2024; in Zukunft muss zwingend erreicht werden, dass in allen drei Einzeldisziplinen ein Medaillensatz verteilt wird. Ich würde es zudem sehr begrüssen, wenn generell mehr Athletinnen und Athleten teilnehmen könnten.

Für uns als Verband bringt die Aufnahme ins olympische Programm natürlich viele strukturelle Veränderungen mit sich. Der Start ist grundsätzlich gelungen. Uns ist aber bewusst: Leistungsniveau und -dichte werden global in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Das heisst, dass wir als kleines Land sehr professionell arbeiten müssen. Im SAC schaffen wir die Grundlagen dazu: Wir arbeiten daran, den Leistungs- und Spitzensport im SAC zu etablieren, überarbeiten die nationale Wettkampfstruktur und gleisen mit dem SportXX Kids Cup einen neuen attraktiven Wettkampf für Kinder auf. Des Weiteren überprüfen wir die Zusammenarbeit mit

den Regionalzentren, schaffen mehr Trainer\*innenstellen für Elite und Nachwuchs, erstellen ein neues nationales Leistungszentrum in Biel und verbessern die Zusammenarbeit mit privaten Kletterhallen.

Meine Aufgabe als Geschäftsführer des SAC ist es dabei, den Fokus nicht nur auf kurzfristige Erfolge zu legen, sondern den längeren Horizont im Auge zu behalten. Die Weltmeisterschaften 2023 in Bern sollen als Leuchtturmprojekt für die Weiterentwicklung der Sportart in der Schweiz dienen. Bis all die Massnahmen und Projekte greifen und die Auswirkungen bei der Elite spürbar sind, braucht es acht bis zehn Jahre. Ziel ist, dass die Schweiz bis 2030 zu den besten acht Nationen der Welt im Sportklettern gehört.

**DANIEL MARBACHER, 47, IST GESCHÄFTSFÜHRER DES SAC UND TRAINIERT SELBER REGELMÄSSIG IM O'BLOC.**

## RESULTATE

### FRAUEN

1. Janja Garnbret (SLO)
2. Brooke Raboutou (USA)
3. Akiyo Noguchi (JPN)
- .
- .
16. Petra Klingler (SUI)

### MÄNNER

1. Alberto Ginés Lopéz (ESP)
2. Nathaniel Coleman (USA)
3. Jakob Schubert (AUT)

# GEZWITSCHER



Teste dein Kletter-Vokabular:  
Kreuzworträtsel

- 1 Wanderweiterung
- 2 Fingerkraft-Trainingsgerät
- 3 Runder Griff
- 4 Name einer Kletterpionierin
- 5 Anseilknoten
- 6 Startposition beim Bouldern
- 7 Davon hat man laut Göllich nie genug
- 8 Getränk in unserem Bistrot
- 9 Zum weichen Landen
- 10 Kleiner Griff
- 11 Ist die Haut durch, braucht mehr davon
- 12 Kraftübung
- 13 Sicherungsgerät
- 14 «Cleverer», unterstützter Tuber
- 15 Bleibt beim Sichern am Seil
- 16 Schwungvoller Kletterzug
- 17 Kletterleiterin in der Halle
- 18 Bringt Routenbauende hoch
- 19 Letzter Griff
- 20 Umg. Klettergurt
- 21 Einsatz der Ferse
- 22 Kurzes Seilkommando
- 23 Sicherungsknoten
- 24 Frz. für Drop-Knee
- 25 Schlüsselstelle
- 26 Umg. Genussklettern
- 27 Wettkampfdisziplin
- 28 Unkontrolliertes Zittern der Beine beim Klettern
- 29 Vor jedem Routeneinstieg machen

LÖSUNGSWORT 

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



## VERLOSUNG

Einfach das Lösungswort eintragen und diesen Zettel ausgefüllt im Bistrot abgeben. Verlosung im November. Zu gewinnen gibt es tolle Preise, unter anderem eine exklusive O'BLOC-Hangleiste.

LÖSUNGSWORT  
\_\_\_\_\_

NAME / VORNAME \_\_\_\_\_

E-MAIL ADRESSE \_\_\_\_\_

# 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](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)

