

**ZYTTIG**

fürs Bouldern und Klettern

#13 — KRAFT

## IMPRESSUM

**REDAKTION**  
O'BLOC-Team

**TEXT**  
Ivia Kellenberger  
Ulla Mengel

**BILDER**  
Adrian Moser

**GRAFIK**  
ninaappliger.ch  
nadiananfranchi.ch

**DRUCK**  
von Ah Druck AG

**COPYRIGHT**  
O'BLOC AG  
Ostermundigen, 2024

**AUFLAGE**  
1'500

**ERSCHEINUNGSDATUM**  
29. November 2024

## INHALT

«VIELES KANN MIT EINER GUTEN  
TECHNIK KOMPENSIERT WERDEN,  
ABER EBEN NICHT ALLES.»

REMO LEHMANN | CHEF-TRAINER REGIOKADER BERN

2

INSIGHTS:  
KRAFT

6

KALENDER  
EVENTS IM WINTER

8

SERIE  
ERWEITERUNG —  
#3 ERSTE EINDRÜCKE

7

NEWS

9

GEZWITSCHER  
FINDE DIE ZEHN  
UNTERSCHIEDE

# EDITORIAL

## MEHR ALS NUR SCHWEISS UND MÜDE MUSKELN

Einatmen, Ausatmen, Klirren von Stangen, Geplauder und Musik füllen den Raum — dann wieder Stille. Im neuen Trainingsbereich ist so einiges los. Er ist geräumig und bietet Platz für ein Kilterboard, eine grosse Spraywall mit vielen Griffen und ein Campusboard. Ein Stangenpark, Langhanteln, eine Sprossenwand und eine Rudermaschine für die Ausdauer ergänzen das Angebot an Trainingsmöglichkeiten. Für Bodenübungen, Dehnen und die Mobilität hat es «Trainingsmätteli». Kurzum alles was das Herz begehrt für ein gesundes Training oder ein Einwärmen vor der Klettersession. In dieser Ausgabe haben wir für dich bei zwei Experten nachgefragt, was es mit dem Krafttraining auf sich hat und warum es nicht nur für Profis wichtig ist. Gerade jetzt im Winter ist die geeignete Zeit für einen guten Kraftaufbau.

Die Rooftopbar hat sich bewährt. Fiona, unsere Barmanagerin, hat die Bar Ende Oktober geschlossen. Doch an klaren Sonnentagen lohnt es sich auch jetzt noch, warm eingepackt, den Weg in den dritten Stock auf sich zu nehmen. Sei es für ein kurzes Training oder um den Blick in die Ferne schweifen zu lassen. Auch die anderen Bereiche der neuen Halle sind bereits zu Lieblingsplätzen der Kletter:innen und Boulder:innen geworden. Was begeistert sie? Was könnte besser sein? In unserer Serie hörst du einige Stimmen dazu.

Auch an unsere jüngsten Gäste haben wir dieses Mal gedacht. Wie gut kennst du dich bereits aus in unserer neuen Kletterhalle? Finde die zehn Unterschiede auf dem Rooftop in unserem Gezwitscher.

Zurück zu unserem Hauptthema Kraft. In unserem Gespräch sagte Experte Remo Lehmann: «Es ist wichtig, sich nicht von all den verschiedenen Methoden und Prinzipien zu sehr beirren zu lassen, sondern auch den Mut zu haben, einfach mal zu beginnen und Erfahrungen zu sammeln.» Gerne entlassen wir dich mit diesem Zitat in die Vorweihnachtszeit und wünschen dir stets viel Mut, um etwas Neues zu starten.

Wir sagen #trainatobloc und weiterhin viel Spass beim Entdecken.

Euer O'BLOC-Team



# INSIGHTS: KRAFT

## KRAFTTRAINING IM KLETTERSPORT — UNTERSCHÄTZT ODER UNVERZICHTBAR?

EINE STEILE ROUTE, SCHWIERIGE GRIFFE, DAS ZIEL GANZ OBEN. DAFÜR BRAUCHT ES DAS RICHTIGE ZUSAMMENSPIEL AUS TECHNIK, TAKTIK, PSYCHE UND KRAFT. PROFI-ATHLET:INNEN ARBEITEN AN IHR, IM BREITENSPORT HINGEGEN ERHÄLT SIE WENIGER BEACHTUNG: DIE KOMPONENTE KRAFT. WIE WICHTIG IST SIE UND WAS GILT ES ZU BEACHTEN? WIR HABEN ZWEI EXPERTEN BEFRAGT: CHEF-TRAINER REMO LEHMANN UND SPORTWISSENSCHAFTLER CLAUDE MÜLLER ERKLÄREN GEKONNT SO EINIGES. OB ANFÄNGER:IN ODER PROFI — JEDE:R KANN WAS LERNEN.

Klettern ist komplex. Neben der Technik, Taktik und Psyche liegt es auf der Hand, dass die Kraft der Finger und Arme einen erheblichen Einfluss auf die Kletterleistung hat. Nach einer Untersuchung von Mermier aus dem Jahr 2000 macht die Kraft etwa 39% der Kletterleistung aus, etwa gleichbedeutend mit 36% Technik, Taktik und Psyche. Dieser relativ hohe Anteil ist für uns Grund genug, um uns dem Thema ausführlich zu widmen.

Wir fragten uns: Wenn die Kraft einen so hohen Anteil an der Kletterleistung hat, warum wird dieser Trainingspart im Breitensport eher stiefmütterlich behandelt? Hingegen wissen und beobachten wir, dass Athlet:innen aus dem Kader oder Profikletter:innen regelmässig Zeit im Krafraum verbringen. Sollten wir uns dies nicht als Vorbild nehmen? Für ein paar Tipps, Tricks und Hintergründe haben wir bei Remo und Claude nachgefragt.

### SPORTWISSENSCHAFTLICHE DEFINITION VON KRAFT

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten (nach Steinhöfer 2003).

## REMO LEHMANN

### → REMO, ALS EHEMALIGER ATHLET UND HEUTIGER CHEF-TRAINER REGIOKADER: WELCHE ROLLE SPIELT DAS THEMA KRAFT IN DEINEN TRAININGS – FRÜHER UND HEUTE?

Remo: Das Thema Kraft war zu meiner Zeit als Athlet bereits ein grosses Thema. Christian Tschudi, mein damaliger Trainer und heute Geschäftsführer vom O'BLOC, verstand es als wichtige Grundvoraussetzung, um überhaupt auf hohem Niveau klettern zu können. Auch heute in meiner Tätigkeit als Trainer spielt das Thema Kraft eine wichtige Rolle.

### → WAS DENKST DU: AB WELCHEM KLETTER-NIVEAU MACHT GEZIELTES KRAFTTRAINING SINN?

Remo: Je schwieriger eine Route oder ein Boulder ist, desto höher ist das Minimum an Kraft, die benötigt wird, um einen Zug zu schaffen. Vieles kann mit einer guten Technik kompensiert werden, aber eben nicht alles. Da die Relevanz der Kraft mit der Schwierigkeit zunimmt, ist es kaum möglich, ein bestimmtes Niveau zu nennen. Zudem sind die Anforderungen je nach Route oder Boulder anders. Auch die Zielsetzung eines Krafttrainings kann sehr unterschiedlich sein. Geht es darum die Beine zu stärken, um überhaupt sicher bouldern zu können oder geht es darum die Maximalkraft der Finger zu verbessern, um noch kleinere Leisten halten zu können? Allgemein würde ich aber sagen, dass eine solide Grundklettertechnik Priorität hat, bevor ein gezieltes Krafttraining angegangen wird. Um aber gewisse fortgeschrittene Techniken überhaupt erlernen zu können, braucht es ein gewisses Grundniveau an Kraft. Um doch noch eine konkrete Antwort auf die Anfangsfrage zu geben: Gezieltes Krafttraining macht Sinn ab dem Niveau 7a oder rote Boulders.

### → WIE KANN MAN ALS EINSTEIGER:IN MIT DEM KRAFTTRAINING BEGINNEN?

Remo: Einsteiger:innen haben den Vorteil, dass sie sehr schnell Fortschritte machen und es noch nicht die perfekte Trainingsplanung mit ausgefeilten Methoden braucht, um die letzten Prozent des Möglichen noch zu erreichen.

Ich empfehle zu Beginn, Kraft-Übungen mit circa 15 bis 30 Wiederholungen mit wenig Gewicht oder allenfalls Entlastung durchzuführen, damit das Verletzungsrisiko gering ist und die Ausführung korrekt durchgeführt wird. Bei den letzten Wiederholungen darf es aber durchaus zu einer Ermüdung kommen. Das Gewicht kann dann kontinuierlich (bei jeder Einheit oder alle paar Wochen) etwas erhöht werden, wodurch sich die maximal möglichen Wiederholungen reduzieren. Um einige Übungen und Methoden kennen zu lernen, könnte es sicherlich spannend sein, einen Kurs zu besuchen.

### → ETWAS PERSÖNLICHES: GEFÄLLT DIR DER NEUE FITNESSBEREICH IM ERWEITERUNGSBAU?

Remo: Ja, sehr! Es ist schön, so viel Platz zu haben. Natürlich haben verstaubte, enge Keller auch ihren Reiz zum Trainieren. Aber hell und geräumig mag ich dann doch lieber, zumal ich auch als Trainer viele Stunden in dem Bereich verbringe. Die Möglichkeiten für kletterspezifisches Krafttraining sind grossartig. Natürlich gäbe es immer noch dies und jenes, was auch noch toll wäre. Der Raum bietet aber auch die Grösse, um einiges in Zukunft noch zu ergänzen.



### → WAS FINDEST DU SONST NOCH WICHTIG ZUM THEMA KRAFT?

Remo: Ich denke, es ist wichtig, sich nicht von all den verschiedenen Methoden und Prinzipien zu sehr beirren zu lassen, sondern auch den Mut zu haben, einfach mal zu beginnen und Erfahrungen zu sammeln. Das Krafttraining kann dann im Trainingsprozess laufend mit den gemachten Erfahrungen optimiert werden. Zudem finde ich auch wichtig, dass Klettern immer noch das beste Training fürs Klettern ist. Und noch wichtiger ist die Motivation, um langfristig Fortschritte zu erzielen. Spass muss sein!

### → UND ZUM SCHLUSS: WAS IST DEINE LIEBLINGSKRAFTÜBUNG?

Remo: Der einarmige Klimmzug. Einfach weil es ein langfristiges Kraftziel sein kann, welches leicht zu überprüfen und einigermaßen kletterspezifisch ist.

## CLAUDE MÜLLER

### → AUS DEM TRAININGSWISSENSCHAFTLICHEN BLICKWINKEL: WIE WICHTIG IST KRAFTTRAINING FÜR KLETTER:INNEN? KÖNNEN AUCH EINSTEIGER:INNEN KRAFTTRAINING MACHEN? UND WENN JA: GEZIELT FINGERKRAFT TRAINIEREN ODER DOCH LIEBER ÜBUNGEN FÜR MEHR KÖRPERSPANNUNG, ALSO AUF EINE GUTE RUMPF- UND SCHULTERMUSKULATUR FOKUSSIEREN?

Claude: Krafttraining kann einerseits die Leistung steigern und andererseits gleicht ein gezieltes Training die Einseitigkeit einer Sportart aus. Klettern wird zwar oft als Ganzkörpersportart gelobt, aber tatsächlich dominieren nur sehr wenige Muskeln das Geschehen. Viele andere Muskeln, wie z. B. der untere Rücken werden vernachlässigt. In der Trainingslehre spricht man vom Agonist und Antagonist. Was gemeint ist: In der Anatomie bezeichnet man mit Agonist jenen Muskel, welcher die Bewegung vorgibt. Der Antagonist ist der muskuläre Gegenspieler. Die gegensätzlichen Muskelgruppen im Körper sollten immer ähnlich stark ausgebildet sein. Trainiert man nur den ausführenden Muskel, aber nie dessen Gegenspieler, kann das zu Fehlhaltungen und dauerhaften Beschwerden führen.

Aus sportwissenschaftlicher Hinsicht muss ich fast sagen, dass Krafttraining für Kletter:innen ein «Muss» ist. Die Frage ist einfach in welchem Umfang und in welcher Intensität. Aus Präventionssicht gilt es sicherlich, die Antagonisten zu trainieren, um körperliche Dysbalancen zu vermeiden, während hingegen beim Krafttraining zur Leistungssteigerung gerade die Muskeln trainiert werden, die man letztendlich für den entscheidenden Kletterzug braucht.

### → GIBT ES UNTERSCHIEDLICHE EMPFEHLUNGEN FÜR BOULDER:INNEN UND KLETTER:INNEN?

Claude: Ja, die gibt es. Speziell für Boulder:innen sind die aktuellen wissenschaftlichen Empfehlungen: eher Vorsicht beim Einstieg ins Krafttraining. Der Fokus sollte eher auf Rumpfstabilisation und die Körpermitte liegen. Der Grund für den konservativen Ansatz: Die Zeit im Bouldern ist deutlich kürzer als beim Klettersport. Demnach brauchen Kletter:innen mehr Ausdauer und eine bessere Toleranz gegenüber der Laktat-Produktion und eine höhere Erholungsfähigkeit. Für Boulder:innen ist vielmehr eine hohe «Rate of Force Development», also die grösste Kraft, die eine Person in einer bestimmten Zeit erzeugen kann, wichtig. Diese wird durch ein hochintensives Krafttrainingsprogramm erlangt, welches aber gerade für Einsteiger:innen aufgrund des Verletzungsrisikos allenfalls bedingt zu empfehlen ist.

### → NUN IST ABER NOCH WICHTIG IN WELCHER INTENSITÄT MAN DAS KRAFTTRAINING IN DEN PER-

### SÖNLICHEN KLETTER- UND BOULDERALLTAG INTEGRIERT, ODER?

Claude: Klar, das ist ganz wichtig, denn der Körper benötigt auch Zeit zur Regeneration. Hier weisen aktuelle Studien darauf hin, dass z. B. ein- bis zweimal pro Woche ein Krafttraining optimal ist. Eher in kürzeren Einheiten wie maximal 20 bis 30 Minuten. Das kann durchaus im Anschluss an das Klettertraining sein – lieber kurz und knackig, dafür aber regelmässig.

### → UND ZUM SCHLUSS, WAS IST DEINE LIEBLINGSKRAFTÜBUNG?

Claude: Da ich kein Kletterer bin, antworte ich auch hier aus dem Blickwinkel des Athletiktrainers. Wenn ich eine globale Übung auswählen müsste, dann würde ich die «Umsetzung» mit der Langhantel wählen. Diese Übung trainiert nahezu den ganzen Körper sowie die Schnelligkeit und Explosivität und zusätzlich muss die richtige Technik geübt werden.

### KRAFTTRAINING MACHT FÜR ALLE SINN

Fazit: Ein Krafttraining ist für alle sinnvoll. Wichtig ist die Frage des Umfangs und der Zielrichtung. Zu Beginn investiert man seine Zeit am Besten in ein ausgleichendes Krafttraining. So werden Verletzungen und Fehlstellungen vorgebeugt. Je länger eine Person dann schon klettert und bouldert, desto spezifischer kann auch das Krafttraining gestaltet werden. So werden diejenigen Muskeln trainiert, die man tatsächlich braucht und kommt in seinem ganz persönlichen Kletter- oder Boulderprojekt einen Zug weiter.

### → Noch Fragen?

Wir haben Remo und Claude noch einiges mehr an Fragen gestellt und nicht alle spannenden Antworten hatten in dieser Ausgabe der Zytig Platz. Beide Interviews kannst Du unter [obloc.ch/ueber-uns](https://obloc.ch/ueber-uns) Zusatz Zytig Nr. 13 nachlesen.

Haben dich die Infos zum Thema Kraft inspiriert? Möchtest du wissen, wie du ein Krafttraining sinnvoll in deinen Kletteralltag integrierst? Wir haben den passenden Kurs für dich:

#### KRAFT 1 – GRUNDLAGEN

Drei Termine jeweils Do, 05. – 19.12.24  
Anmeldung und Infos zum Kurs unter [obloc.ch/kurse](https://obloc.ch/kurse)

17. JANUAR

## CLIMBAID – SANA

FILMABEND VON UND MIT CLIMBAID  
MIT ANSCHLIESSENDER PODIUMSDISKUSSION

Hiba, eine syrische Geflüchtete, und Sabine, eine libanesische Einheimische, verbindet ihre gemeinsame Leidenschaft fürs Klettern im libanesischen Bekaatal. Mit Hilfe der Schweizer Organisation ClimbaID überwinden sie soziale Barrieren und familiäre Erwartungen und entwickeln sich zu starken Führungspersönlichkeiten. Trotz Rückschlägen verändert ihre Leidenschaft fürs Klettern nicht nur ihr Leben, sondern auch die lokale Gemeinschaft. Mehr Infos unter [climbaid.org](http://climbaid.org).

20.00 UHR IM O'BLOC-BISTROT

## VORSCHAU

**MÄRZ** O'BLOC-TALK I – Der erste O'BLOC-Talk im neuen Jahr wird in Zusammenarbeit mit der Swiss Sportclinic sein. Es wird wieder spannend!

**5. APRIL** Schweizermeisterschaft Nachwuchs-Bouldern  
Die besten Nachwuchstalente der Schweiz messen sich beim Bouldern.

30. NOVEMBER

## FIRE AND ICE

DRY TOOLING  
EUROPEAN CUP

Auftakt zur Wettkampfsaison im Eisklettern: Die stärksten Athleti:nnen Europas treffen sich wieder bei uns an der Aussenwand zum spektakulären UIAA Dry Tooling European Cup. Es gibt wieder Fondue und gute Musik, wir freuen uns auf ein tolles Fest.

13. DEZEMBER

## HIRNE U HABERE

O'BLOC QUIZ-NIGHT

Tauch ein in die gesellige Atmosphäre des neuen O'BLOC-Bistrots und teste dein Wissen beim Rätselspass. Anmelden unter [obloc.ch](http://obloc.ch)

20.00 UHR IM O'BLOC-BISTROT

# NEWS

## HALLE

### INFRASTRUKTUR

Warst du schon in unserem Trainingsbereich? Der helle und geräumige Fitnessbereich lädt zum Trainieren ein. Wir haben nicht nur Langhanteln, TRX oder diverse Trainingsbänder, sondern nun auch eine Rudermaschine. Viel Spass!

### ROUTENBAU



Unser neues Routenbauapp «Set-it» etabliert sich langsam. Über den nebenstehenden QR-Code kannst du dich anmelden, die Routen sowie Boulder ansehen und bewerten.

### DRYTOOLING

Bald heisst es wieder Steigeisen und Pickel statt Kletterfinken und blossе Hände. Für die Wintermonate verwandeln wir einen Teil unserer Aussenkletterwand wieder in ein Dry-Tooling-Trainingsgelände. Die Routen werden auf eine Holzverschalung geschraubt. Der Sport «Drytoolen» hat seinen Ursprung im Eisklettern, wurde aber weiterentwickelt. Er ist technisch anspruchsvoll, mental herausfordernd und sehr kraftintensiv. Zum Saisonauftakt haben wir wieder einen Europacup, dort zeigen es uns die Besten vor.

Möchtest Du das «Drytoolen» auch einmal ausprobieren? Dann haben wir die «Einführungskurse ins Drytooling» für dich.

## BISTROT

Steigender Bodennebel, kalte Tage – ideal um sich bei uns im gemütlichen Bistrot mit einer schmackhaften Wintersuppe die klammen Finger und den Geist aufzuwärmen.



Falls du lieber etwas trinken möchtest, so haben wir neu einen Apfel-Ingwerpunsch, der nicht nur gesund ist, sondern dir auch Energie zum Klettern gibt.

## KURSE

### SAFETY-CHECK

[Sicherungskompetenzen überprüfen](#)

Walk-In-Kurs: Nutze die Gelegenheit, dich beim Sichern filmen zu lassen und profitiere vom Feedback unserer Kursleiter:innen. Die Safety-Checks werden über den ganzen Winter verteilt angeboten, die Zeiten kannst du dem schwarzen Brett entnehmen oder unter [obloc.ch](http://obloc.ch) einsehen.

### TECH LEAD 1

[Weiterführender Kurs](#)

Freitag, 6. Dezember bis 20. Dezember 2024, jeweils 19.00–21.30 Uhr

Der Technikgrundlagenkurs führt dich in drei Doppelstunden strukturiert in die spannende Welt der verschiedensten Bewegungsprinzipien und -muster im Sportklettern ein.

### EINFÜHRUNGSKURS DRYTOOLING

[Grundlagen](#)

Mittwoch, 18. Dezember 2024 | 18.30–20.30 Uhr

Hast du schon einmal mit Pickel und Steigeisen die mit Holz verkleidete Aussenkletterwand erklettert? Nein? Dann nichts wie los, melde dich an beim Einführungskurs fürs Drytoolen.



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

# ERWEI- TERUNG

#3/3 — ERSTE EINDRÜCKE

MIT DEM GROSSEN PROJEKT DES ERWEITERUNGS-  
BAUS SCHREIBEN WIR IN DIESEM JAHR O'BLOC-GE-  
SCHICHTE. IN DER DREITEILIGEN SERIE WIDMEN  
WIR UNS GANZ DIESEM THEMA. NACH DER ERÖFF-  
NUNG HABEN WIR UNS FÜR EUCH UMGEHÖRT  
UND DIE ERSTEN EINDRÜCKE VON KLETTER:INNEN  
GESAMMELT.

«Mir gefällt's, und bin u.a. froh, dass die alten  
Tische beim Bistrot stehen, das macht's sehr heimelig.»  
——> Michèle Mérat

«Liebes O'Bloc -Team, wow, das Resultat des  
Umbaus ist richtig super geworden. Wir konnten  
auch schon den neuen Kraftraum nutzen, super  
Erweiterung!»

——> Michaela und Roland Ziegler

«Coole neue Halle»

——> Unbekannter Velo-Fahrer beim Alpenbrevet  
am Nufenenpass am 7. September, wo einige O'BLOC-  
Mitarbeiter:innen im O'BLOC-Trikot starteten und  
erkannt wurden. So ein Überraschungs-Lob gab na-  
türlich Flügel für den langen, steilen Pass.

**«HABE ICH BIS ANHIN  
IN EINER MODERNEN HALLE  
GEKLETTERT, FINDE ICH  
MICH DURCH DEN ERWEI-  
TERUNGSBAU IN EINER  
VIELSEITIGEN KLETTERLAND-  
SCHAFT WIEDER.»**

«Die neue Halle ist super. Vor allem Bouldern auf dem  
Dach und das Speedclimbing macht mega Spass!»

——> Aganos Peyrer



«Habe ich bis anhin in einer modernen Halle ge-  
klettert, finde ich mich durch den Erweiterungsbau in  
einer vielseitigen Kletterlandschaft wieder. Es ist,  
als ob ich durch einen Wald von einem Klettergebiet  
ins nächste übergehen würde und bei jedem Trai-  
ning entdecke ich immer wieder etwas Neues. All das  
weckt in mir eine kindliche Neugier.»

——> Reto Ferrari

«Ich finde die neue Halle super, vor allem weil es  
auch mehr Platz hat und man nicht die ganze Zeit das  
Gefühl hat, man sei jemandem im Weg. Ebenfalls  
gibt es nun mehr Trublues, das ist auch sehr gut, da  
man manchmal alleine da ist und Klettern möchte.  
Allerdings verirre ich mich manchmal, aber vielleicht  
ist das auch Gewöhnungssache. Der Boulderbe-  
reich ist auch super. Da es so eine riesige Diversität  
hat, gibt es immer etwas, das neu ist und passt.»

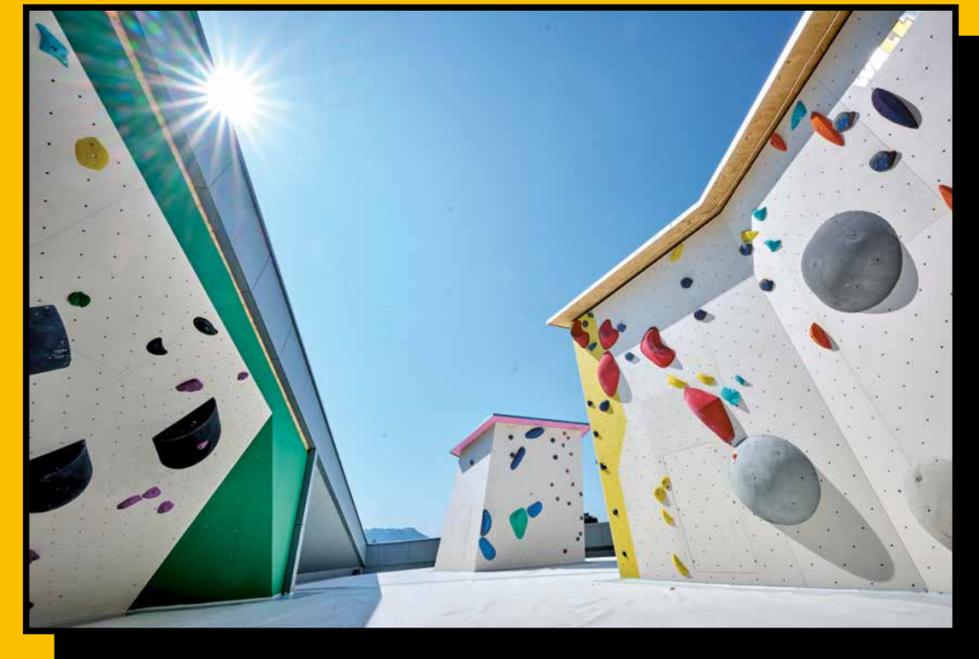
——> Noemi Rui

«Zum Bouldern: Ich finde der Boulderbereich hat  
extrem gewonnen, weil er sehr divers ist und es immer  
mehrere neue Elemente gibt, wenn man ein- bis  
zweimal in der Woche kommt. Die Dachterasse draus-  
sen ist grandios. Die Kletterhalle kommt mir nun  
fast kleiner vor als vorher, obwohl sie eigentlich viel  
grösser ist und man viel mehr Auswahl hat.»

——> Giorgio Ravioli

**GEZWITSCHER**  
FINDE DIE ZEHN UNTERSCHIEDE

DAS UNTERE BILD UNTERSCHIEDET SICH LEICHT VOM OBEREN.  
FINDEST DU DIE ZEHN UNTERSCHIEDE?



**AUSBLICK**

**#14 — 03|2025**

Über welche Kletter-Themen möchtet ihr in Zukunft mehr erfahren?  
Anmerkungen und Ideen dürfen gerne direkt an [kontakt@obloc.ch](mailto:kontakt@obloc.ch)  
geschickt werden.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE DER O'BLOC-ZYTTIG ERSCHEINT IM MÄRZ 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](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)

