



HELDENHEFT 02/2024

zum Mitnehmen!

LA
SPORTIVA



schön, dass du reinschaust!

Servus, Grüezi & Hallo

Inhalt:

- **Olympia 2024 - Infos, Daten & Public Viewing**
- **Heldenfeier - gemeinsam ne gute Zeit haben**
- **Frankenjura im Sommer - schattige Plätzchen**
- **Bouldern und Natur im Einklang**
- **Kein Crashpad? Leih's dir günstig aus!**
- **Geburtstage, die für immer im Kopf bleiben**
- **Kurse Erlangen & Bamberg**
- **Bamberg macht schön - schicke Sachen für euch**
- **8 Tonnen Volumen in Erlangen**
- **Neuer Mitbewohner unter der Treppe**
- **FRÜHLINGSGEFÜHLE Wettkamp - Recap**
- **Back to the roots - wieso eigentlich bouldern?**
- **Du + Heldenteam = <3**
- **Deine Physio oder Yoga Liebe in unserem Studio**
- **Sommer Highlights aus'm La Sportiva Store**



Hendrik, COO Bamberg

Ich habe mal von einer Boulderhalle gehört, die vor ihrer Gründung mit der Idee gespielt

hat, ihre Boulderhalle "Wohnzimmer" zu nennen. Auch wenn mir diese Idee anfänglich etwas merkwürdig vorkam, so kann ich sie inzwischen doch ganz gut nachvollziehen. Für mich sind die BLOCKHELDEN nicht nur Sportstätte und (in meinem Fall) Arbeitgeber sondern Community, ein Ort an dem Freundschaften entstehen, ja ein Ort an dem man sich einfach wohl fühlt.. eben wie ein zweites Wohnzimmer.

Und das ist nur dank EUCH möglich! Ihr gestaltet die Halle, haucht ihr Leben und so viel Charakter ein. Ich bin unglaublich froh Teil dieser Community zu sein und euch als Zeichen der Dankbarkeit im Namen des ganzen Bamberger Helden-teams auch dieses Jahr wieder einiges zurückgeben zu dürfen. Blättert dafür einfach in diesem Heft um zu sehen, was bereits umgesetzt werden konnte und was euch dieses Jahr noch so erwartet!

Ich freue mich jetzt schon auf die nächste gemeinsame Bouldersession!

**Euer
Hendrik**

Simon, COO Erlangen



Ihr füllt den Heldentempel mit Freude, Leidenschaft und Emotionen

Euer Vertrauen und eure Leidenschaft für das Bouldern machen den Stamm der BLOCKHELDEN zu dem, was er ist. Eine Gemeinschaft, die das Bouldern liebt und lebt. Dank jedem Einzelnen von euch ist unsere Halle nicht nur ein Ort zum Bouldern, sondern ein Zuhause für viele.

Im Namen des ganzen Teams möchte ich mich bei euch für all' die heldenhaften und unvergesslichen Erinnerungen bedanken.

Ich freue mich auf viele weitere tolle Momente in unsere Halle! Helft uns, unseren Heldentempel zu einem Ort zu machen, an dem Körper und Geist gepflegt werden, Erlebnisse gesammelt und geteilt werden und neue Freundschaften entstehen.

Wir sehen uns an der Wand!

**Heldenhafte Grüße,
Simon**

Olympia Paris 2024: Klettern

Alles was ihr wissen müsst!

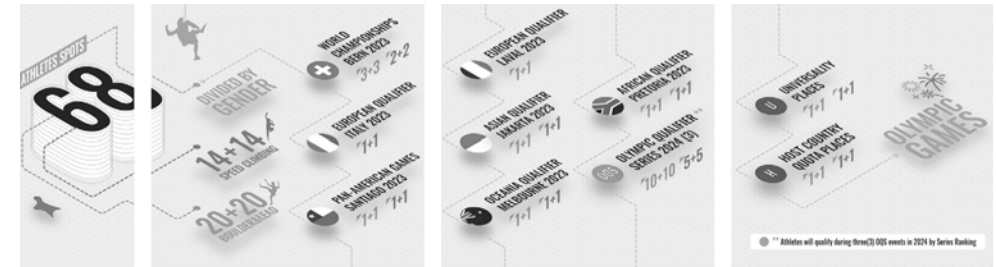
von IFSC-climbing.org



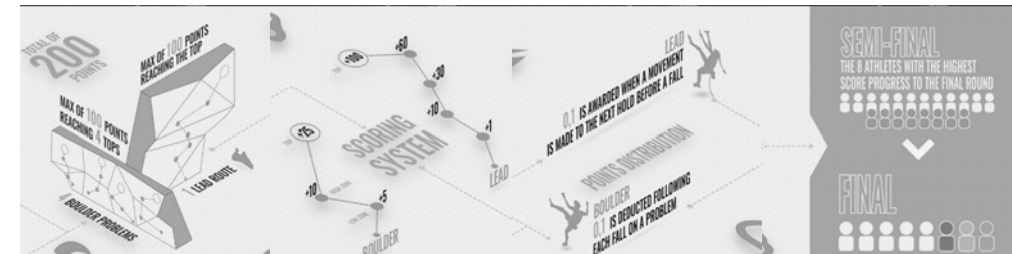
Die Olympischen Spiele Paris 2024 werden vom 26. Juli bis 11. August in der französischen Hauptstadt stattfinden.

Mit einem Speed-Event und einem kombinierten Boulder- und Lead-Event in Paris wird sich die Gesamtzahl der Medaillenwettkämpfe im Sportklettern von zwei, bei den Spielen in Tokio, auf vier in Paris verdoppeln. Auch die Zahl der teilnehmenden Sportkletterer wird im Vergleich zu den Olympischen Spielen in Tokio deutlich ansteigen: von 40 Athleten in Tokio auf 68 in Paris.

Wie qualifizieren sich die Athleten?



Wer gewinnt wie?



Punkte im Vorstieg/Lead etwas genauer erklärt:

Die letzten 40 Griffe, von oben beginnend, werden gewertet: Die letzten 10 sind jeweils 4 Punkte wert, die vorherigen 10 sind jeweils 3 Punkte wert, die vorherigen 10 sind jeweils zwei Punkte wert und die vorherigen 10 sind jeweils einen Punkt wert. Jeder verbleibende Griff ist null Punkte wert. Die Reihenfolge, beginnend mit dem ersten gewerteten Griff, ist dann 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-12-14-16-18-20-22-24-26-28-30-33-36-39-42-45-48-51-54-57-60-64-68-72-76-80-84-88-92-96-100.

Wir wünschen allen Athleten eine gute Zeit und drücken Team Deutschland natürlich die Daumen!

Wer hat sich bisher im Bouldern/Lead qualifiziert?

Frauen

- Janja GARNBRET (SLO) – IFSC World Championships Bern 2023 – 1st place
- Jessica PILZ (AUT) – IFSC World Championship Bern 2023 – 2nd place
- MORI Ai (JPN) – IFSC World Championships Bern 2023 – 3rd place
- Oriane BERTONE (FRA) – IFSC European Qualifier Laval 2023 – 1st place
- Natalia Grossman (USA) – Pan American Games Santiago 2023 – 1st place
- ZHANG Yuetong (CHN) – IFSC Asian Qualifier Jakarta 2023 – 1st place
- Oceania MACKENZIE (AUS) – IFSC Oceania Qualifier Melbourne 2023 – 1st place
- Lauren MUKHEIBIR (RSA) – IFSC African Qualifier Pretoria 2023 – 1st place

Männer

- Jakob SCHUBERT (AUT) – IFSC World Championships Bern 2023 – 1st place
- Colin DUFFY (USA) – IFSC World Championship Bern 2023 – 2nd place
- NARASAKI Tomoa (JPN) – IFSC World Championships Bern 2023 – 3rd place
- Toby ROBERTS (GBR) – IFSC European Qualifier Laval 2023 – 1st place
- Jesse GRUPPER (USA) – Pan American Games Santiago 2023 – 1st place
- ANRAKU Sorato (JPN) – IFSC Asian Qualifier Jakarta 2023 – 1st place
- Campbell HARRISON (AUS) – IFSC Oceania Qualifier Melbourne 2023 – 1st place
- Mel JANSE VAN RENSBURG (RSA) – IFSC African Qualifier Pretoria 2023 – 1st place

Zeitplan Olympia 2024 - Klettern

- Montag, 5. August – 10:00 bis 14:00
Männer, Bouldern - Halbfinale Boulder & Lead
Frauen Speed Qualifikation Speed qualification
- Dienstag, 6. August – 10:00 bis 14:00
Frauen, Bouldern - Halbfinale Boulder & Lead
Männer Speed Qualifikation
- Mittwoch, 7. August – 10:00 Uhr bis 13:15
Männer, Lead - Halbfinale Boulder & Lead
Frauen Speed Finale
- Donnerstag, 8. August – 10:00 bis 13:15
Frauen, Lead - Halbfinale Boulder & Lead
Männer Speed Finale
- Freitag, 9. August – 10:15 bis 13:20
Männer Finale Boulder & Lead
- Samstag, 10. August – 10:15 bis 13:20
Frauen Finale Boulder & Lead

Public Viewing bei den BLOCKHELDEN

Habt ihr Bock auf ein Public Viewing mit kühlen Getränken, lecker Essen in ausgelassener Stimmung bei uns auf der Terrasse?

Freitag, 9. August
Männer Finale Boulder & Lead

Samstag, 10. August
Frauen Finale Boulder & Lead

Mehr Info folgt



Gemeinsam ne gute Zeit haben

Wir wollen unserem Stamm der BLOCKHELDEN das beste Bouldererlebnis ermöglichen. Das klappt nur, wenn auch wir in der Halle und im Team, Spaß und ne gute Zeit zusammen haben!

Wie jedes Jahr gab's also auch dieses Jahr wieder eine Heldenfeier bei der das gesamte Erlanger Heldenteam zusammen isst, trinkt und feiert. Damit auch alle dabei sein können und ihr trotzdem versorgt seid, übernehmen die BLOCKHELDEN Bamberg an diesem Abend immer die Theke <3



Frankenjura im Sommer

Wir alle lieben das Frankenjura und verbringen so viel unserer freien Zeit dort. Jetzt, wo die ersten warmen Tage vor der Tür stehen, geht's draußen wieder los. Egal ob klettern, bouldern, wandern, radeln oder was uns sonst noch so einfällt.

Unsere Tipps

Schattige Wanderung im Eibgrat

von outdooractive.com

“Ein gut 1,5 km langer Felskamm, auf dem es über markante Felsformationen munter auf und ab geht. Ein großer Vorteil am Eibgrat ist übrigens, dass er auch auf einem Wanderweg, der an dessen Fuß entlang führt, umrundet werden kann.”



Bouldern im Atzelsberger Wald

von Frankenjura.com

Die Boulderblöcke sind alle im Schatten im kleinen Atzelsberger Wald gelegen. Perfekt für eine Session an heißen Sommertagen! Zustiegsdauer: 5 min



Bier & schöne Aussicht im Adlitzer Biergarten

von Laura

Leckeres Bier, gutes Essen und eine wunderschöne Terrasse mit Blick auf die Fränkische Schweiz findet ihr im Adlitzer Biergarten. Perfekt zur Erholung nach dem Bouldern oder Wandern und übrigens direkt neben dem Atzelsberger Wald ;)



Auch interessant und wichtig:

Ab März beginnt bei den meisten Tieren die Brutzeit und der Nachwuchs kommt zur Welt. Seid also bitte umsichtig.

Bouldern und Natur im Einklang

Wir haben so viele wunderschöne Felsen im Frankenjura!

Damit uns das Bouldern vor der eigenen Haustür erhalten bleibt, seid bitte nett zu unserer Umwelt <3

- keine Spuren hinterlassen (entfernt Chalk, Tape, Müll, Tickmarks usw.)
- keine Felsen verändern
- rücksichtsvolle Anreise (gegenüber Anwohnern und Natur)
- offizielle Grillstellen nutzen und ansonsten kein offenes Feuer machen



How to shit in the woods

zum guten Ton gehört es, sein Häufchen zu vergraben

Nicht bei jeder Felssperrung und jedem Streit mit Anwohnern geht es wirklich um's Klettern, sondern um die Randerscheinungen, wie Fäkalien überall mit leuchtend weißen Tüchern.

Daher: sei eine Katze und vergrab deine Hinterlassenschaften mitsamt Tüchern! Nimm am besten eine Schaufel mit, buddel vorher ein Loch und grab es am Ende wieder zu.



Tipps und Begründung gibt's bei den Bergfreunden.



CRASHPAD VERLEIH

im La Sportiva Store Frankenjura



**10% Rabatt
für Mitglieder**

Modell	Tag	Wochenende	Woche
Sitzstarter	3€	8€	15€
klein	8€	20€	45€
groß	10€	25€	55€



Summer Specials

in Erlangen

Frische selbstgemachte Limos

Himbeer, Rosmarin, Limette
Rhabarber, Minze, Zitrone

Eiskaffee
mit Eiswürfeln
mit Vanilleeis



Matcha Eiskaffee
mit Eiswürfeln
mit Vanilleeis

Chai Eiskaffee
mit Eiswürfeln
mit Vanilleeis



Aperol (0,2 l)

Lillet (0,2 l)
mit Himbeersirup & Rosmarin



Ihr habt die Wahl zwischen Hafer- oder Kuhmilch und
veganem oder Kuhmilch-Eis

Sommer im Heldenbistro

in Bamberg

Lillet Wild Berry, ne leckere Limo oder ne
knusprige Pizza nach dem Bouldern?

In Bamberg wartet ein schicker
Außenbereich auf euch!



Kein Balkon oder Garten? Kein Problem!
auf der Terrasse gibt's Sonne bis in die Abendstunden ;)



Offenes Training

Du wolltest schon immer an deiner Technik arbeiten?
Deine Hooks halten nicht oder du weißt nicht wie
du das nächste Level knackst?

BAMBERG

90-minütige Session mit Personal Trainer

immer mittwochs
Level 3-4 & 5-6 im wöchentlichen Wechsel
maximal 6 Teilnehmende



sicher dir schnell einen Platz

Heldenkarte

5 Eintritte zum Preis von 3

Egal ob Boulderneulinge oder Boulderer
mit ner anderen Homebase
Alle Erstregistrierungen können sich beim 1. Besuch in unserer
Halle, eine Heldenkarte holen und noch mehr bouldern mit weniger
Moneten. Du kannst dir die Karte auch am Ende deines Besuchs
holen, wenn wir dich von uns überzeugen konnten ;)

Unvergessliche Geburtstage in Bamberg & Erlangen

einfach Kind sein

Für Termine, weitere Info, Anmeldung und Preise
einfach den QR Code scannen:



Bamberg



Erlangen

mit zauberhaften Themenräumen in Erlangen



Kuchen auf Wunsch oder selbst mitbringen



90 Min. mit Trainer zum Bouldern & Spielen





ERLANGEN

Kurse in Erlangen

bring deine Freunde mit

KOSTENLOS

30 Min mit Trainer

Unsere kostenlosen Einführungskurse sind sehr beliebt!
Darum gibt's direkt 2 Mal die Woche Termine.
Ihr müsst nur Sportklamotten mitbringen & sonst nichts.
Zahlt einfach den regulären Eintritt und kommt vorbei!
Treffpunkt: Theke

Dienstag um 18.00 Uhr
Donnerstag um 20.00 Uhr

 ERLANGEN

alles, was du wissen
musst, um stark zu werden

Grundkurs



Grundkurs für
Frauen



6 Einheiten
129€

Einer unserer qualifizierten Trainer vermittelt euch Schritt für Schritt die nötigen Grundlagen und gibt euch Tipps, wie ihr euch schnell verbessern könnt.

 ERLANGEN

Deep Water Solo im Frankenjura

DNS Schulung
immer donnerstags
20.30 bis 21.30 Uhr

nur 15€
zzgl. Eintritt

Wenn ihr Boulder solide im 5. Grad beherrscht, könnt ihr an der Schulung teilnehmen. Dort lernt ihr in einer Stunde alles, was ihr wissen müsst - das richtige Fallen, das elegante Rauspurzeln und was allgemein zu beachten ist, wenn man nicht auf den gewohnten Matten landet.

ANMELDUNG UND INFO



„
**für Erinnerungen,
die ein Leben lang bleiben**

ERLANGEN

Sommerferien Kurse

Für Termine, weitere Info, Anmeldung und Preise
einfach den QR Code scannen:



Ferien Kurse
in Bamberg

BAMBERG

**Ferien sind
für Abenteuer da**

109 €

3x2 Stunden
All inclusive: Eintritt, Trainer, Leihschuhe,
eine frische Brezel und ein Getränk



Für Termine, weitere Info, Anmeldung und Preise
einfach den QR Code scannen:

Deep Water Solo?

ohne Wasser und in Bamberg



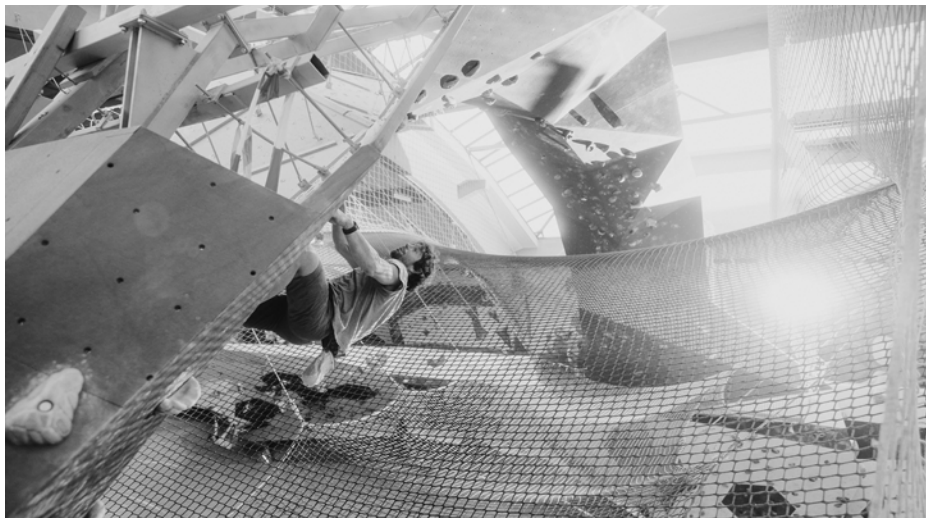
**DNS Schulung
immer donnerstags
20.30 bis 21.30 Uhr**

**Nur 12€
zzgl. Eintritt**

Den Nervenkitzel des DWS erleben, ohne die Reisekasse zu plündern?
Das geht! Auch in Bamberg gibt's das DNS (Deep Net Solo), angelehnt
ans berühmte Soloklettern über dem Wasser, fällt ihr hier ins Netz.

Schnappt euch die Schulung und probiert es aus!

ANMELDUNG UND INFOS



Perfekter Start



Deine Freunde wollen auch ins Bouldern einsteigen?
Dann schick sie doch zu unserer Einführung.
Sportklamotten mitbringen und los geht's!
Zahlt einfach den regulären Eintritt und kommt vorbei

**45 min
for free**



BAMBERG

Bamberg macht schön

Schaffe schaffe, Halle baue - BLOCKHELDEN
Bamberg wird NOCH MEHR aufgemöbelt

Das heißt im Klartext:

Eröffnung "Kraftboutique" ✓

Neue Matten im OG ✓

Neue Möbel im Außenbereich ✓

Geiler neuer Umschraubplan ✓

Renovierung der Sanitäranlagen ✓

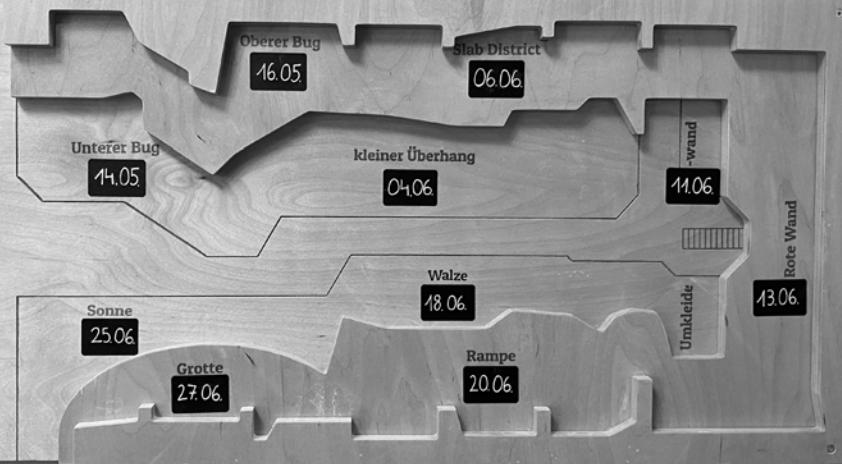
Modernisierung/Erweiterung des Oma Regals ✓

... und vielleicht kommt bald noch mehr ;)

neuer schicker Schraubplan

Zusammen mit BLOCKHELDEN Productions haben wir einen neuen Schraubplan für euch gestaltet und hergestellt. Das schicke Stück findet ihr vor dem Umkledekabine links

Routenbau Termine



die Freude ist uns ins Gesicht geschrieben

Endlich! Bamberg hat neue Duschen bekommen!

Ihr wart lange geduldig - seien es Wasserrohrbrüche oder andere Verzögerungen; die Duschen wollten einfach nicht so wie wir.

Aber endlich ist es soweit und ihr könnt endlich das Duscherlebnis in Bamberg genießen, das ihr verdient!

Danke für eure Geduld, liebste BLOCKHELDEN <3

Wir freuen uns wie Bolle, dass es endlich geklappt hat.

ERLANGEN

Wie viele Formen, gibt es wohl auf der Welt?

Kein Plan. Aber wir haben jetzt gefühlt jede geometrische Form der Welt in unserer Halle.

Dreieckig, viereckig, achteckig, lang, kurz, klein, groß und was weiß ich denn.

Wir haben nur um 7 Uhr morgens 8 Tonnen auf dem Lieferschein von BLOCKHELDEN Productions gesehen und wussten: das muss ne fette Volumen Lieferung sein :D

Ich heiße nicht Harry, aber wohne trotzdem unter der Treppe

Hallo! Ich bin neu hier.

Ich bin da, damit ihr beim Betreten der Halle direkt seht, wo ihr neue Boulder findet oder ob euer Projekt demnächst abgehängt wird. Ihr findet mich unter der Treppe bei der Nordwand gegenüber der Welle. Ich zeige euch auf einen Blick, welche Sektoren letzte, diese und nächste Woche geschraubt wurden und werden.

Ich wurde in Zusammenarbeit mit BLOCKHELDEN Productions entworfen und in eigener Produktion hergestellt



FRÜHLINGSGEFÜHLE

2 Woche | 20 Boulder | 20 Preise

Unser Schraubteam hatte einen fabelhaften Workshop mit dem Trainer des japanischen Nationalteams im Klettern, Benjamin Hartmann. Dabei sind einige fantastische Boulder entstanden! Wir wollten die Boulder nicht einfach untergehen lassen. Also haben wir mal eben alles in Bewegung gesetzt und ein Überraschungsevent für euch auf die Beine gestellt.

Ihr konntet Boulder abhaken, bewerten, nach Schwierigkeit einschätzen und fette Preise gewinnen!

UNSERE LEARNINGS

Ihr seid bei den Grades größtenteils der gleichen Meinung wie wir:

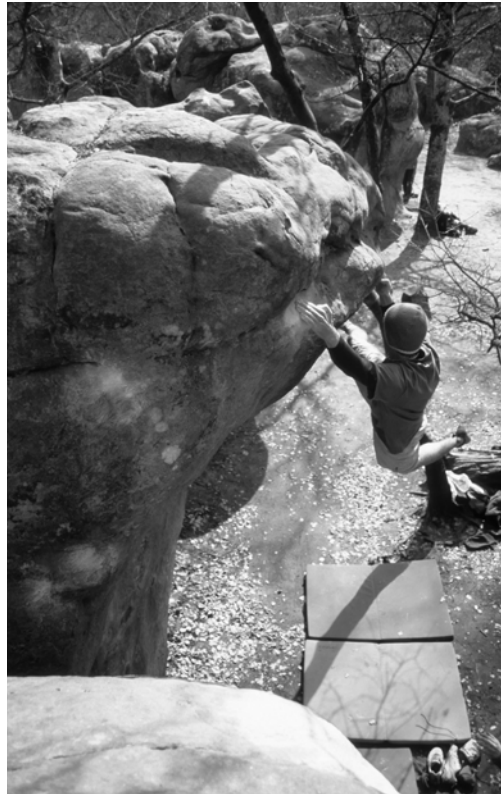
17 MACHTES

2 SCHWERER eingeschätzt

1 LEICHTER eingeschätzt

Boulder bewerten ist schwerer als man denkt. Die meisten haben eine Range angegeben. Denkt doch beim nächsten Mal daran, wenn ihr mit einem Grade unzufrieden seid :)



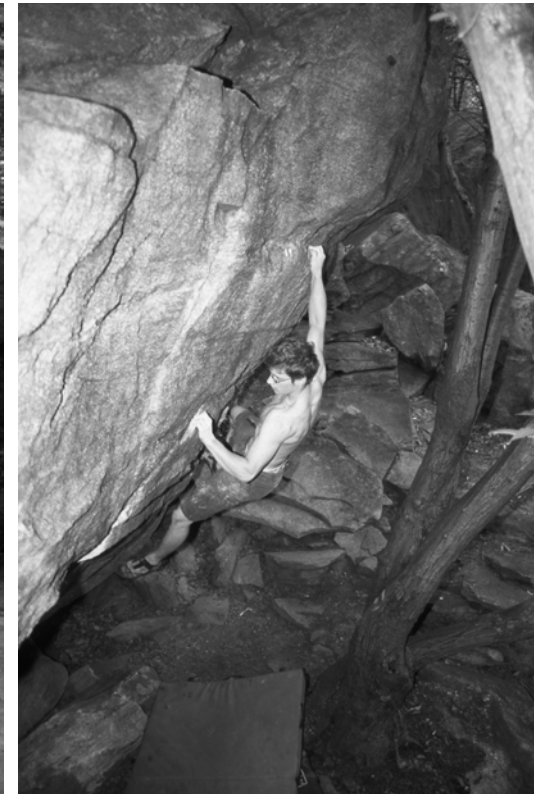


Back to the roots

**Woher kommen die BLOCKHELDEN
und warum gibt's hier eigentlich so viele Simons?**

**Zweiteres wissen wir auch nicht so genau,
aber ersteres können wir euch erzählen!
Die Simons sind von klein auf kletterbegeistert. Runde
Felsen, eckige Felsen, klettern, bouldern ganz egal -
hauptsache raus & hoch!**

**Aus ihrer Kletterliebe heraus haben sie schlussendlich die
BLOCKHELDEN gegründet, um noch mehr mehr Menschen
ihren liebsten Sport weiterzugeben.
So, mehr wollt ihr eh nicht lesen - lieber noch paar schicke
Boulder Bilder aus vergangener Zeit :D**



WERDE BLOCKHELD

Wir suchen immer nach motivierten Leuten, die Bock haben mit uns die BLOCKHELDEN Hallen zu einem Ort zu machen, an dem die Menschen gern ihre Zeit verbringen.

Warum BLOCKHELDEN?

- Flache Hierarchien
- Flexible Arbeitszeiten
- Teamsport & -events
- Gratis Mitgliedschaft
- Mitarbeiter Rabatt im Bistro und Shop
- Eigenverantwortliches Arbeiten
- Motivierte Kollegen

Wir arbeiten jeden Tag daran, für den Stamm der BLOCKHELDEN, einen Ort zu erschaffen an dem sie gemeinsam glücklich und stark werden



Kleine BLOCKHELDEN für deinen Lieblingssport begeistern

BAMBERG

Du hast Spaß am Boulder-/Klettersport und wünschst dir, dass noch mehr Menschen ihre Freude an diesem wundervollen Sport finden? Das kannst du bei uns erreichen! Vermittel den kleinsten BLOCKHELDEN Technik und bereite ihnen Freude a Bouldern in Kursen oder an Geburtstagen!

Kids-Trainer
in Bamberg



Für mehr Info & Bewerbung
einfach QR-Code scannen

Kreative kulinarische Freiheit und ein fantastisches Team

ERLANGEN

Deine Kreativität & Kochkunst ist gefragt, um unsere Helden und Heldinnen durch abwechslungsreiche & gesunde Speisen mit Energie zu versorgen. Zudem möchten wir in Zukunft vermehrt Events durchführen, bei denen eine organisierte Küche essenzieller Faktor für einzigartige Kundenerlebnisse ist.

KÜCHENLEITUNG
in Erlangen

JETZT BEWERBEN



Deine Yoga Liebe

füllt unser modernes Studio mit
Entspannung und Bewegung

ERLANGEN

Du hast deine Leidenschaft für Yoga, Tanz, Fitness oder Meditation bereits entdeckt und möchtest sie an viele andere Menschen weitergeben, aber dir fehlt noch der passende Ort?

Bei Bedarf mit
Physio Raum

Wir haben ein helles und modernes Studio für dich:

- 120 m² Yoga Raum mit Naturholzboden
- Yogamatten, Decken und Klötze
- Umkleiden, Duschen und Toiletten
- frische Speisen und Getränke im Bistro
- 2 Minuten zur S-Bahn und Autobahn

Anfragen über den QR-Code
oder an kooperation@blockhelden.de



Du bist Physio und weißt nicht wohin mit dir?

ERLANGEN

wir starten unser Physio Angebot in der Boulderhalle & bieten dir:

- 10,5 m² warme Wohlfühlatmosphäre
- Hochwertige und moderne Behandlungsliege
- Zugang zu Kraftraum, Umkleiden und Sanitäranlagen

Anfragen über den QR-Code
oder an kooperation@blockhelden.de

JETZT ANFRAGEN



Sommerkollektion

alles für dein nächstes Sommerabenteuer

Midlayer Weste "Existence Vest"



- angenehm wärmend
- atmungsaktiv
- verstärkte Schulter

leichte und robuste Hose "Guard Short"

- verstaubar in Gesäßtasche
- Hoher Stretchanteil
- sehr atmungsaktiv



Stabiler Trekkingstiefel "Aequilibrium Trek Gtx"

- 1,6 mm Perwanger Leder
- 440 g leicht
- atmungsaktiv & wasserdicht





Gemacht mit <3