

## OCR immer beliebter

### Auch die Elite wächst/Lake Run setzt mit 1. OCR-Bundesliga Maßstäbe

Seitdem die Hindernislaufwelle ab 2007 mit dem ersten Strong Man nach Deutschland schwappte haben sich die OCR-Veranstaltungen. Obstacle Course Racing erlebten in den vergangenen zehn Jahren einen regelrechten Boom. Fernsehsendungen wie „Ninja Warrior“ oder „Renn zur Million, wenn du kannst“ bringen Extrem-Hindernisläufe einem breiten Publikum nahe.

Es ist also kein Wunder, dass sich immer mehr Athleten auf einem der zahlreichen Events versuchen. Bei kurzen Strecken unter zehn Kilometern und machbaren Hürden steht der Spaß im Vordergrund. Aber auch die organisierte Elite wächst. Immer mehr Sportler tun sich zusammen, um in festen Trainingsgruppen gezielt auf ein Ereignis hinzuarbeiten. Dem tragen die Veranstalter der Lake Run-Serie mit vier Events in drei Bundesländern und geben dem Team-Gedanken im Rahmen der OCR-Bundesliga eine Plattform. Die Zielgruppe dieses Mannschaftswettbewerbs sind leistungsorientierte Vereine und Gruppen (Nationalität spielt keine Rolle). Mitmachen dürfen Starter ab 16 Jahren. Eine Sonderregelung ist nach Absprache mit der sportlichen Leistung auf Antrag grundsätzlich möglich. Eine Unbedenklichkeitsbescheinigung, die die körperliche Verfassung attestiert, einen anspruchsvollen Hindernislauf zu bewältigen, wäre für Minderjährige optimal.

„Der OCR-Sport besitzt einen starken Team-Gedanken. Diesen Teamspirit möchten wir fördern“, erklärt Ingo Schaffranka, der mit seinem Team 2010 den Lake Run mit einer Auflage ins Leben rief. Mit der Bundesliga geben die Veranstalter auch dem Leistungssport eine Bühne. Jeder Teilnehmer der OCR-Bundesliga läuft in einem Trikot ins Vereinsfarben. Zur Kennzeichnung für die Supporter und Marshalls auf der Strecke erhält jeder Teilnehme der OCR-Bundesliga eine farbliche Armbinde.

Die Stärke der Bundesligateams ist limitiert. Mindestens vier Starter je Rennen, maximal jedoch fünf Teilnehmer je Rennen, sind erlaubt. Schaffranka sieht in der Bundesliga einen wichtigen Faktor, um den OCR-Sport besser zu vermarkten: „Mit der Bundesliga haben wir ein geeignetes Medium, um auch für die Sportler mehr zu erwirtschaften.“

Die OCR-Bundesliga besitzt mit den Startorten Winterberg/Sauerland, Hoop Park/Bremen, Möhnesee/Ruhrgebiet und Trendelburg Kassel vier ganz unterschiedliche Streckenführungen. Es stehen jeweils wieder die Elemente Wood, Mud, Water und Steel im Vordergrund. Je Edition werden für die Bundesligateams rund 30 verschiedene Hindernisse aufgebaut. Jedes Hindernis muss ohne Hilfe allein bewältigt werden, bis auf vereinzelt Team-Hindernisse, wie Container-Hafen oder Pink & Black Wall, die besonderen Teamwork erfordern. Es wird bei den Hindernissen zwischen Pflicht- und Strafhindernis unterschieden. Nach dem letzten Rennen im Oktober 2020 in Trendelburg stehen die Siegerteams der 1. OCR-Bundesliga Saison fest. Die Siegerehrung erfolgt unmittelbar nach dem letzten Rennen am 11. Oktober.



**LAKE RUN**

**HINDERNISLAUF SERIE  
MASTER OF ELEMENTS**

**SEEUFERSTRASSE 33  
59519 MÖHNESEE**

**TEL.:**  
**02924 - 9747080**

**MAIL:**  
**INFO@LAKE-RUN.DE**

**WEB:**  
**WWW.LAKE-RUN.DE**

**SAUERLAND /  
WINTERBERG  
26.04.2020  
WOOD-EDITION**

**BREMEN /  
WULSBÜTTEL  
14.06.2020  
MUD-EDITION**

**NRW /  
MÖHNESEE  
23.08.2020  
WATER-EDITION**

**KASSEL /  
TRENDELBURG  
11.10.2020  
STEEL-EDITION**