OCR Munich e.V.

Wir stellen uns vor

Wir sind ganz vorne mit dabei!

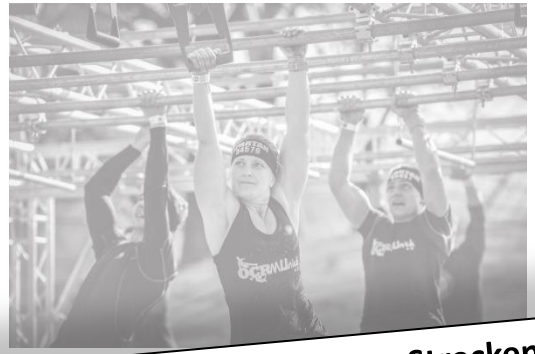
OCR Munich e.V. ist der erste Extrem-Hindernislaufverein Münchens

Machen Sie sich mit uns auf den Weg und erleben Sie den Flair des OCR!

OCR – Was ist das?

OCR steht für **Obstacle Course Racing,** auch **Extrem-Hindernislauf** genannt. Dahinter steckt eine Trendsportart, die seinen Ursprung in der militärischen Ausbildung hat. Die Teilnehmer der Wettkämpfe müssen alleine oder im Team verschiedenartige Strecken und Hindernisse überwinden, wodurch der Laufrhythmus immer wieder unterbrochen wird.
Dies fördert Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination.

OCR – Was ist das?



Hauptsächlich werden OCR-Wettkämpfe auf **Outdoor-Strecken** ausgetragen. Hierbei gilt es **natürliche** (z.B. Wasser, Morast, Anstiege) **und künstliche Hindernisse** (z.B. Wände, Seile, Hangelstrecken, Balance-Parcour, Barrikaden etc.) zu absolvieren oder unterschiedlichste Gegenstände zu tragen.
Jedes überwundene Hindernis fördert das **Selbstvertrauen** und jedes Rennen bietet **unvergessliche Momente**, gestärkt durch eine **intensive Gemeinschaft** unter den Läufern, welche so in keiner anderen Sportart existiert.

OCR München e.V.

„Hindernislauf - ein Trendsport erobert die Welt im Sturm“

Trophy Runners

OCR gehört zu den weltweit am schnellsten wachsenden Sportarten und hat sich zu einem sportlichen Toptrend entwickelt.

Die sogenannten „Mud Races“ sind „die am schnellsten wachsende Lifestyle-Sportart“, sagt ein Sprecher der Spartan Races.
Quelle Der Tagesspiegel

Weiterentwicklungen in den Rennkonzepten, Trainingsparcours sowie einzelner Hindernisse lassen diese Sportart von Jahr zu Jahr erwachsener werden. Formate wie Ninja Warrior, Spartan Race oder Tough Mudder gehören international und immer mehr auch in Deutschland zum **festen Bestandteil von Fernsehsendungen**.

„Die Hindernislauf-Szene boomt in Deutschland und weltweit.
(…) In Deutschland wurde mit dem Fishermans Friend StrongmanRun der erste echte Hindernislauf im Jahr 2007 in Weeze veranstaltet. Dies sollte auch der Kick-off einer Trendsportbewegung sein, die bis heute anhält und hierzulande inzwischen hunderttausende Teilnehmer begeistert hat. Spätestens mit dem Markteintritt vom Tough Mudder (2010) und dem Spartan Race (2010) hat der Hindernislauf einen unglaublichen Boom erlebt. Heute finden weltweit über 1.000 Events statt, an denen Millionen Athleten teilnehmen. “ Quelle RUNNER´SWORLD

„Mittlerweile kann niemand mehr dem Boom um Hindernisläufe entkommen. In jeder Region, in jedem Monat des Jahres gibt es mittlerweile mindestens ein OCR Race.“ Quelle Fitness Factory

OCR Munich e.V. in den Medien

OCR boomt und ist daher immer häufiger in den Medien anzutreffen. Der sich einstellende Stolz nach einem Finish wird gerne in Form von Bildern, Videos und Berichten über **Social Media** Kanäle geteilt und trifft damit den Nerv unserer Zeit.
Auch unsere Mitglieder posten regelmäßig über Ihre Rennen.

Die **Süddeutsche Zeitung**, der **Münchner Merkur** oder die **IFP Journalistenschule** haben bereits über den OCR Munich e.V. berichtet.

OCR Munich e.V. – das sind wir

- Gründung: Januar 2017
- Vereinssitz: Kirchheim bei München
- Vereinsgelände: Heimstetten bei München
- Anzahl der Mitglieder: 67 im Alter von 22-60 Jahren (Stand 09/17)
- Trainings: jeden Montag (Vereinsgelände) und Donnerstag (Olympiapark) für alle Leistungsklassen bei jedem Wetter
- Regelmäßige OCR Workshops und Camps
- Organisation von Reisen zu nationalen und internationalen OCR-Events
- Ständiger Ausbau des Trainingsgeländes
- Offizielle OCR Munich Wettkämpfe in Planung

Sportliche Erfolge und Ziele

Wir sind stolz darauf

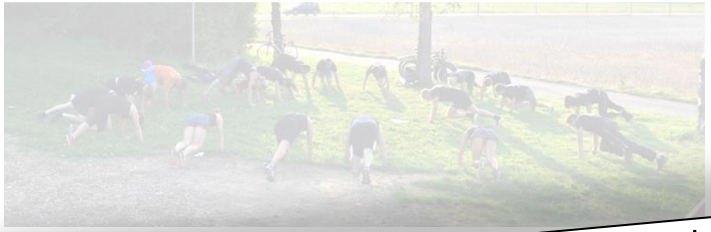
- dass die amtierende **Europameisterin (Teamwertung) und Vizeeuropameisterin (Altersklasse) Nicole Biolik** aktives Mitglied und Teil des Vorstands unseres Vereins ist
- wir bei der **OCR Weltmeisterschaft 2017** in Kanada mit sechs Startern vertreten sind
- Mitglieder für das **Team Germany** zu stellen, u.a. mit Starts in Kanada, Australien, Schottland, Spanien, Frankreich, Österreich…
- wir in 2017 bereits über **500 Finishes und Podiumsplatzierungen** bei offiziellen Hindernisläufen feiern konnten (u.a. Spartan Race, Xletix, Celtic Warrior, Gesamtsieg Ratsrace-Serie)
- das unsere Mitglieder auch bei **außergewöhnliche Races**, wie einem Ultra Beast in Australien (40+ Kilometer, 60+ Hindernisse) oder dem Getting Tough The Race (härtester deutscher Hindernislauf im Winter) teilgenommen haben

OCR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

OCR WORLD CHAMPIONSHIPS

OCR München e.V.

Training und Trainingsgelände



Doch wir ruhen uns nicht auf unseren bisherigen Erfolgen aus. Wir haben große, sportliche Ziele! Die Weltmeisterschaft steht vor der Tür, die Qualifikationen für die Europameisterschaft 2018 beginnen bereits im Herbst und große Rennen werfen ihre Schatten voraus.

Deshalb bereiten wir uns sportlich und gewissenhaft durch ein zielgerichtetes Training vor:

- wir trainieren mit speziell ausgebildete SGX-, Functional- und Fitnesstrainern
- Trainings finden zweimal die Woche auf dem eigenem Vereinsgelände und im Olympiapark München statt
- individuelle Trainingspläne werden je nach Zielrichtung erstellt
- für 2018 ist zur Nachwuchsförderung ein erstes Jugendtraining geplant

Training und Trainingsgelände

Das Trainingsgelände des OCR Munich e.V. in Heimstetten bei München (Heimstettener Moosweg).

- seit Mai 2017 stehen dem OCR Munich e.V. 2800qm Trainingsgelände zur Verfügung
- bereits bestehende Hindernisse: Eskaladierwand (skalierbar bis 3m), Multirig mit Monkeybars, Klimmzugpyramide, Hangelstrecke aus Ringen und Seilen, Weaver, Balanceparcour, Salmon Ladder, Dipstangen, Boulderwand, sowie einigen kleineren Hindernisse
- unsere Planungen sehen die weitere Realisierung von bis zu ca. 20 Hindernissen vor. Als nächstes in Planung: Rope Climb, Inverted Wall, Tire Flips ...
- alle Hindernisse werden analog der DIN1176 und 1177 sowie der Norm für Parcour-Anlagen aufgebaut, geprüft und durch einen Sachverständigen abgenommen

Sponsoring und Partnerschaften

Unterstützen Sie uns als Sponsor!

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf die Unterstützung aus der Wirtschaft angewiesen. Der Aufbau und Betrieb eines OCR Hindernisparcours fordert viel Einsatz und finanzielle Ressourcen. Den Einsatz erbringen wir, aber finanziell brauchen wir Ihre Unterstützung!

Ein Sponsoring kann auf vielfältige Art und Weise erfolgen. Wir sind für Ihre Ideen offen. Doch auch wir haben uns Gedanken gemacht und präsentieren Ihnen gerne unsere Sponsoringmöglichkeiten bei einem persönlichen Gespräch.

Seien Sie von Anfang an dabei und profitieren Sie von den sportlichen Erfolgen des OCR Munich e.V.!

Machen Sie sich mit uns auf den Weg und erleben Sie den Flair des OCR!

OCR Munich e.V.
Ludwigstr. 28
85551 Kirchheim

vorstand@ocr-munich.de
Tel. 0152 / 018 779 46

Vorstand:
Uwe Kauntz
E-Mail: uwe@ocr-munich.de
Nicole Biolik
E-Mail: nicole@ocr-munich.de
Säm Abelkhalek
E-Mail: sam@ocr-munich.de
Claudia Witzlinger
E-Mail: claudia@ocr-munich.de

Öffentlichkeitsarbeit:
Inga Lührs
E-Mail: inga.luehrs@gmx.de