

[dużych dzieci](#)

Plac zabaw dla dużych dzieci

Kilka lat temu na scenę aktywności fizycznej z przytupem wkroczyły biegi przeszkodowe, porywając serca wszystkich tych, dla których bieganie jest nudne, rower monotony, tenis zbyt przewidywalny, a siłownia za bardzo statyczna. Pomysł na imprezę integracyjną czy poważne zawody sportowe? Biegi OCR sprawdzą się w obu wydaniach!

Kłody, ścianki i opony

Biegi OCR (z ang. *Obstacle Course Racing*) to rodzaj biegów przełajowych urozmaiconych naturalnymi i sztucznymi przeszkodami terenowymi, wymagającymi niekiedy nie lada sprawności i gwarantującymi zupełnie inny rodzaj wysiłku niż tradycyjne starty biegowe. Poszczególne zawody różnią się stopniem trudności i dystansami (oferując zarówno trasy kilkukilometrowe, jak i opcje „ultra”, liczące kilkadziesiąt kilometrów). W zależności od sprawności i doświadczenia, można zdecydować się na start w jednej z dwóch kategorii: „elita” dla osób, które podejmują się samodzielnego pokonania wszystkich przeszkód i nieominięcia żadnej z nich oraz „open” dla tych, którzy biegają, aby dobrze się bawić i zamierzają wzajemnie sobie pomagać. Różnią się też przeszkody – ich rodzaj i liczbę ograniczają jedynie wyobrażenia i możliwości techniczne organizatorów, a wraz ze wzrostem popularności tego rodzaju eventów w Polsce rośnie także kreatywność konkurujących ze sobą marek poszczególnych zawodów.

Na trasie możemy więc napotkać zarówno kilkumetrowe ścianki, liny, zasieki, opony, równoważnie, drążki, jak i wiele naturalnych elementów terenu, jak zbiorniki wodne, pagórki, konary drzew, błoto czy rowy. Pojawia się także sporo bardzo pomysłowych konstrukcji, wymagających od zawodników nie tylko sprawności, ale również technicznego przygotowania. Głównym dystansom towarzyszą zwykle krótkie biegi dziecięce z odpowiednio dostosowanym torem przeszkód, dzięki którym wydarzenia często zmieniają się w rodzinny festiwal kibicowania. Choć przyznać trzeba, że samo kibicowanie bywa w tym przypadku dosyć wymagające! Jako, że przeszkody rozstawione są na całej trasie, aby dopingować swoich bliskich przy pokonywaniu choćby kilku z nich, trzeba się samemu czasem nieźle nabiegać!

Biegi OCR święcą także triumfy jako aktywność zespołowa, stając się prawdziwym hitem firmowych imprez integracyjnych, wieczorów kawalerskich czy walentynek. Sprawdzić wytrzymałość ukochanej w okrążeniu z kłodą na plecach, czy ujrzyć przełożonego

czołgającego się w błocie pod drutem kolczastym, jawi się wszak wielu osobom jako wymarzony scenariusz aktywności zacieśniającej więzi towarzyskie. Większość biegów oferuje także kwalifikacje drużynowe, często więc grupy trenujące na co dzień razem startują w biegu pod wspólną nazwą, pomagając sobie na trasie i po wszystkim świętując pokonane kilometry.

Jak się przygotować?

W wyborze konkretnego biegu kierować się powinniśmy głównie dystansem i liczbą przeszkód, a więc mierzyć siły na zamiary. Warto zapoznać się wcześniej z regulaminem i przeszkodami, które na tej konkretnej trasie będą na nas czekały. Biegi OCR to nie tylko bieganie – choć i je oczywiście warto trenować, przygotowując się do startu, stawiając przy tym bardziej na interwały niż klasyczne długie wybiegania. Potrzebna jest ogólna sprawność, a więc zarówno skoczność, zwinność i mobilność, jak i siła i wytrzymałość mięśni górnej połowy ciała – wszak sporą część przeszkód pokonujemy wisząc lub wciągając się na nie. O ile nie jesteśmy urodzonymi sportowcami, wystartowanie w biegu przeszkodowym bez żadnego przygotowania może być dla nas po prostu niebezpieczne, stąd warto chociaż mniej więcej zapoznać się wcześniej z techniką pokonywania przeszkód oraz zadbać o dobrą kondycję i wzmocnienie gorsetu mięśniowego.

Biegi OCR są niestety sportem o dość sporym ryzyku kontuzji, głównie w wyniku niefortunnych zeskoków i upadków z wyższych przeszkód, stąd też nawet jeśli decydujemy się na bieg na zasadzie towarzyskiej przygody ze znajomymi, warto dobrze się do niego przygotować. Na szczęście sporo klubów sportowych oferuje zajęcia przygotowujące do pokonywania najczęstszych przeszkód, gwarantujące także wszechstronne przygotowanie kondycyjne. Powstało w Polsce także kilka ogólnodostępnych torów przeszkód, na które można wybrać się samemu lub ze znajomymi, by spokojnie, bez stresu związanego z zawodami, przećwiczyć technikę pokonywania poszczególnych konstrukcji.

Zrób ten pierwszy krok... w błoto!

Kto po cichu zazdrości swoim latoroślom (czy wnukom!) szalejącym na placu zabaw, ten z pewnością znajdzie dużo radości pokonując wyzwania biegu z przeszkodami. O ile nie podchodzimy do zawodów z nastawieniem na rywalizację, są one najczęściej beztroskim czasem w przyrodzie, a satysfakcję z dobiegnięcia do mety, będąc wymęczonym i umorusanym w błocie, trudno porównać z jakąkolwiek inną dyscypliną. Ci bardziej ambitni i wysportowani mogą jednak potraktować sprawę poważniej i walczyć o podium, a także o tytuły na Mistrzostwach Polski i Mistrzostwach Europy czy w Lidze OCR, będącej rankingiem drużyn. Wiele osób traktuje start w biegu OCR jako wyzwanie i jednorazową przygodę, która pozostawia po sobie niezapomniane wspomnienia (i często także

niepowtarzalne fotografie). A sezon na zawody właśnie się zaczyna! Zarówno dla sceptyków tradycyjnego biegania, jak i dla nieznoszących nudy i spragnionych dziecięcej zabawy miłośników wszechstronnej aktywności fizycznej biegi OCR to strzał w dziesiątkę!

Katarzyna Zydek

Panaceum 6/2021