

Obstacle Course Racing

Als OCR werden Läufe bezeichnet, bei denen Einzelteilnehmer oder Teams verschiedenartige Hindernisse auf einer bestimmten Strecke zu überwinden haben.

Hier ein paar ausgewählte Läufe, die mir persönlich sehr gut gefallen:

- Cross de Luxe in Leipzig
- Getting Tough in Rudolstadt, einer der härtesten Läufe im Dezember
- Lake Run Serie (deutschlandweit)
- Spartan Race Serie (deutschland- & europaweit) mit kurzen und langen Distanzen
- Xletic-Serie (deutschland- & europaweit) mit kurzen und langen Distanzen
- In Planung Schneeberger/Hartmannsdorfer Ecke



OCR-Nachwuchs- und Trainingszentrum „OSTBLOCK“



1. Du willst trainieren oder gar ganz oben auf dem Treppchen stehen?



Dann melde Dich gleich an!
Trainingscamp
Bootcamp
Übernachtungen
www.joergeissmann.de

2. Dir gefällt das Projekt, Jugendlichen, denen es an Mitteln oder Motivation fehlt, die Möglichkeit zu bieten, sich Ziele setzen zu können und diese Schritt für Schritt zu erreichen?

Dann unterstütze aktiv den Ausbau und den Erhalt des OCR-Nachwuchs- und Trainingszentrums „OSTBLOCK“.

OCR-Nachwuchs- und Trainingszentrum „OSTBLOCK“

Selbstvertrauen aufbauen



Trainiere mit dem Weltmeister

OCR-Sport heißt:

Fun, Action, Spannung, Emotionen, Gänsehaut, spektakulär, Kampf, Krampf, über sich hinauswachsen, Schlämm, Wasser, Kälte, sich selber verfluchen, begeisterte und euphorische Zuschauer, Gegenseitige Hilfe bei Hindernissen – trotz sportlicher Konkurrenz und super Zusammenhalt der Sportler



Aber OCR kann noch viel mehr!

In den 10 Jahren, seit ich OCR betreibe, erlebe ich ständig, wie dieser Sport als eine Art Wundermedizin gegen die gefährlichsten Wohlstandskrankheiten, wie Depression, Übergewicht, Selbstzweifel, Mutlosigkeit, Hyperaktivität oder Aggressionen wirkt.

OCR-Sport ist somit eine gute Ergänzung oder Alternative zu Medikamenten & Co. Durch das gemeinsame Überwinden von Hindernissen trägt OCR enorm zu Teambuilding und Zusammenhalt bei.

OCR-Nachwuchs- und Trainingszentrum „OSTBLOCK“

In Deutschland gibt es eine riesige und rasant wachsende Sportgemeinschaft, die den OCR-Sport betreibt (Veranstaltungen mit bis zu 10.000 Startern). Es gibt aber nur sehr wenige – derzeit keinen einzigen weiteren Sportler, der es in seiner Kategorie bis an die Weltspitze schaffen kann.

Eigentlich gehört da gar nicht so viel dazu, außer dem absoluten Willen, es schaffen zu wollen. Der Spaß kommt dann von ganz alleine.

Du willst es ausprobieren, hast aber Respekt oder denkst: „Das schaffe ich nie?“

Du musst ja nicht mit dem härtesten und längsten Lauf der Saison beginnen. Der OCR-Sport bietet durch seine Vielfalt auch für Dich das Richtige.

Es gibt Läufe mit kurzen Strecken und leichten Hindernissen für Einsteiger oder Kids. Es werden Strecken von 300 Metern bis 120 Kilometern und mehr angeboten.

Vertraue mir, Du wachst in diesem Sport an Deinen Herausforderungen. Diese Energie überträgt sich auf Dein tägliches Umfeld und Deine Arbeitswelt.



Trainiere mit dem Weltmeister

Jörg Eißmann, bekannt als „Elektro-Blitz“, einziger deutscher Welt- und mehrfacher Europameister (AK 45-49) 2018