

Forhindringsløb - farligt eller frisk pust til fitness

Løb og løbeevents er populære verden over. Det samme gælder i nogen grad bootcamp træning inspireret af militærets fysiske træning. Kombiner de to, så har du en af tidens helt store event trends: Forhindringsløb eller Obstacle Course Racing, OCR.

I jagten på fysiske udfordringer - efter at maratonløb og ironman er blevet mainstream - har trenden bevæget sig fra traditionelle motionsløb over eventløb til mere og mere krævende ekstremløb med elementer fra militære forhindringsbaner, parkour og TV-shows med forhindringsbaner som i Ninja Warrior.

Men helt nyt er fænomenet ikke. Allerede i 90'erne kunne man se forhindringsbaneaktivitet i fitnessregi i Danmark: Da de amerikanske Mr. og Miss Fitness konkurrencer blev introduceret herhjemme af Workout & Fitness, nu Fitnews, bestod første del af konkurrenceprogrammet af en militær forhindringsbane, der skulle forceres på tid. Senere blev forhindringsbanen flyttet indendørs og bød på en yderst tv-venlig blanding af rebklatring, dækløb, ergometerroning, pull-ups med mere.

OCR løb - overkill eller overfedt?

Obstacle Course Racing, OCR, som løbeevent udenfor militærregi, er udviklet og opdyrket i USA, hvorfra fænomenet har spredt sig mange andre lande.

Et af de første og stadigvæk største internationale forhindringsløb Tough Mudder® - med sloganet "probably the toughest event on the planet" - er et 16 km med benhårde team-udfordringer. Spartan Race® er et andet kendt løb med tre distancer; sprint, super og beast - den sidste på omkring 22 km med særligt krævende forhindringer.

Forhindringsløb er nu ikke per definition ekstreme: OCR er en fælles betegnelse for mange typer forhindringsløb over kortere eller længere distancer fra 5-25 km, typisk 5, 10

eller 15 km, med passage af 20-50 mere eller mindre krævende forhindringer som eksempelvis vandgrav, armgang, rebklatring, kravle- og krybevægelser under pigtråd eller lignende, balancegang og forcering af hække og mure i forskellige højder.

Forhindringer er til for at forceres, men det kan være farligt - som navnet på forhindringen 'The Killing Fields' antyder: De amerikanske sundhedsmyndigheder oprørte over de skader – og dødsfald – som er forekommet under visse ekstreme OCR løb i USA.

Ifølge det internationale brancheblad IDEA Fitness Journal har det været et træningsproblem: Ikke alle deltagere har været i form til strabadserne; nogle løbere har kun trænet specifikt i 2-4 uger op til et ekstremløb som Spartan Beast, 24 km med over 30 forhindringer, mens de ellers træner mindst 3-6 måneder henimod et maraton.

Kritikken er blevet hørt og ejere af træningsfaciliteter med forhindringsbaner er blevet særligt opmærksomme på sikkerhedshensyn og omfattende træning forud for løbene.

Blod, sved og mudderbad

I modsætning til gældende praksis i fitnessbranchen, hvor man forsøger at tiltrække kunder, kan det umiddelbart virke som om forhindringsløb-arrangører verden over ønsker at begrænse deltagerantallet med løbsnavne som Hell & back, Inferno run, Blood, Sweat & Tears, Runmageddon, Extreme Titan Race, Bestial Race, og Relentless Suffering. Tilmelding ser ud til at kræve en helt særlig mentalitet.

Men er forhindringsløb forbeholdt de forhærdede få i fysisk topform?

Nej. Der er stor forskel på forhindringsløb events og konkurrencer. Enkelte løb er ekstreme og har som udtalt mål at få deltagerne til at falde fra. Andre forhindringsløb er designede som løbeevents med varierede udfordringer, der er krævende og udmattende, men langt fra livsfarlige: Danske løbsarrangører advarer om risiko for smårifter ...

Det der gør forhindringsløb og relateret træning relevant i fitness sammenhæng er, at flere løb har åbne klasser for både juniorer, voksne og seniorer (AG, age groups), for begyndere såvel som elite. I løbene handler det om kropslig alsidighed og teamwork. I den forbindelse kan bootcamps - forstået som tidsafgrænsede forløb - med fortræning til forhindringsløb vise sig at være guld værd for fitnessudbydere:

Gratis reklame, potentielt øget goodwill blandt bestående kunder og flere nye kunder.

Alex Nielsen, træner og Odder Fitness Center ejer stod i spidsen for et team på hele 45 deltagere i årets Nordic Race løb i Hasle Bakker. Før løbet målrettet optræning. Under løbet mental og fysisk støtte. Efter løbet medaljer til alle og fælles fejring.

OCR hitter i Danmark

I Danmark har de seneste år budt på en række OCR løb arrangeret blandt andre af den danske forening for forhindringsløbere, DOCRA, og hollandske Strong Viking, der både laver eliteløb, Iron Viking, blandede løb, Strong Viking, og familieløb, Family Edition, under afslappede former.

Måske er det ingen overdrivelse, når Obstacle Race World påstår at forhindringsløb er den hurtigst voksende sportstrend? Danske Nordic Race havde 593 deltagere i 2012 og omkring 15.000 deltagere i 2017.

Den store popularitet i Danmark set ved mange eliteløbere, endnu flere motionsløbere og stor fremgang i løbsdeltagelsen har dannet grundlag for, at EM i forhindringsløb, OCREC 2018, blev afholdt på dansk grund en varm juni weekend ved Dokken i Esbjerg.

Europamesterskaberne er forbeholdt elite atleter, der har kvalificeret sig i optaktsløb, men entusiaster på alle niveauer havde i Esbjerg den sidste dag lige efter selve EM mulighed for at deltage i et åbent 8K løb.

Ved EM deltog hele 140 hold, herrehold, mixhold og kvindehold med tre deltagere hver. 96 hold gennemførte de 8 kilometer stafetløb med forhindringer i tider fra 52:42 til 2:40:37.

I det individuelle korte løb over 4 kilometer vandt danske Leon Kofoed og Elin Härkönen fra Sverige. I det individuelle "standard" løb, 15 km med 50 ekstreme forhindringer, vandt Jonathan Albon fra England (1:11:14) og Eszter Hortobágyiová fra Slovakiet (1:45:32).

Det skal bygges væk?

Selvbygger storkøb på byggemarkedet eller forhindringsbanedele? Arrangørerne udviser stor opfindsomhed, når det gælder design og opbygning af forhindringer.

Kropsbygning, bodybuilding, på en helt ny måde.

Fra hypertrofi fokus til hurtighed og behændighed som mål.

Til årets Hasle Bakker løb lød indkøbslisten blandt andet på 200 Kvadratmeter net. 400 meter reb, 500 kvadratmeter træplader, 1500 skruer og 40 tons stillads. Plus det løse som brændestykker, fitnessstativer, medicinbolde, kettlebells og atlas sten. Forhindringsløb byder ikke "bare" på lodrette mure, men er fulde af overraskelser af metal, sten og træ.

Der er er øvrigt stor forskel på løbenes topografi, med eller uden bakker (bjerge), og ruter på alt fra skovbund, jord, græs og sand til ... som det loves i årets Nordic Race Refshaleøen løb ... asfalt, beton, mursten og cement og vand i havnebassin!

OCR forudsætninger og faciliteter

OCR løb er en ting. OCR træning er en anden.

OCR løb kan uden at fornærme fans betegnes som ret kropsligt krævende, ret beskidt og ret risikobetonet og dermed med god ret klassificeres som irrelevant for en stor del - måske størstedelen - af fitnesscentrenes faste kunder, der for over en tredjedels vedkommende er ude over den første ungdom og fändenivoldskhed?

OCR træning derimod er en gave til fitnesskunder i alle aldre, faktisk enhver, der ønsker forbedring af både sundhed og præstationsevne med såkaldt funktionel træning, der gearer kroppen til såvel hverdag som fritid og diverse idrætsaktiviteter.

Ærligt talt, er forhindringsløb for alle? Deltagerne ved danske løb til dato viser at det er muligt. Syge, raske og skadede, veltrænede og utrænede, magre og overvægtige har deltaget side om side. Alligevel må det bedste udgangspunkt være, at man er rask, skadesfri og besidder en vis fysisk form, og en fordel - men langt fra et krav - at man har færrest mulige overflødige kilo at slæbe på; alternativt er bomstærk, så man kan gennemføre klatre-, hænge- og kropssvingøvelser.

Back-to-Basics træning på forhindringsbaner – i USA kaldet event specifik træning – har været i vækst i flere år både i dedikerede forhindringsbane træningsfaciliteter og i CrossFit- og fitnesscentre. Også i Danmark har basistræning og 'funktionel træning' længe været næsten mainstream, hvilket har påvirket redskabsparken i mange centre: I en række fitnessfaciliteter vil det derfor være forholdsvis nemt at integrere OCR specifik træning baseret på det bestående udstyr.

OCR specifik fitnessstræning

Overordnet set omfatter OCR grundtræning forløb og programmer:

- **Styrketræning** - alle former for styrke, eksplosiv styrke er afgørende sammen med maksimal styrke og udholdende styrke, både dynamisk som vanligt og statisk, holdte stillinger, hvilket er uvant for mange.
- **Løbetræning** - specifik konditionstræning med både distance- og intervalløb.
- **Koordinationstræning** - alle former for balance-, motorik- og agilitytræning.
- **Smidighedstræning** - dynamiske mobility øvelser der øger bevægelighed til diverse klatreøvelser på net og mure.

Nice to know: I nogle forhindringsløb består strafunden for en misset forhindring af enten løb eller burpees. Vær forberedt.

Specifik grundtræning kan integreres ikke alene i OCR træning, men også i bestående fitness og core træning på hold og i personlig træning:

- **Gribestyrke** - fingerkræfter er et must - hæng i armene (fingrene).
- **Kropshævninger** - pull-up styrke er essentielt - træk dig op med eller uden hjælp. Armstrækninger - gerne eksplosive - for øget overkropsstyrke og evne til at tage fra.
- **Springkraft** - eksplosiv styrke - for højere hop og spring; lav squat jump, box jump og hop på trapper.
- **Motorik** - lig lavt, kravl på knæ og kryb på maven henad jorden.
- **Balance** - med og uden bevægelse på faste, bløde og bevægelige underlag - eksempelvis træning på bom eller slackline.

Inden trænere eller trænende kaster sig ud i det helt store udstyrsnummer, må der dog laves en realistisk vurdering af aktuelle styrker og svagheder. Dernæst skal der udformes et træningsprogram, der tager afsæt i netop det. Træningsmængden og intensiteten skal øges gradvist og progressivt for at undgå skader under optræningen ...

Det er ærgerligt at blive skadet under et løb, men endnu mere ærgerligt at måtte melde afbud, fordi man er blevet skadet under forberedelserne!

Planlægning og træning gør forskel: I forhindringsløb er der store kraftpåvirkninger på kroppen og det tager tid, måneder og år, at forberede muskler, sener og led - som bl.a. ryg og knæ - optimalt på belastninger som hop og spring ned fra forhindringer og løft af meget tunge genstande.

Løbsforberedende træning

Optræning op til OCR løb handler på alle niveauer om både alsidig og specifik træning gearret til de forskellige typer forhindringer, man kan tænkes at møde undervejs.

I Danmark tilbyder forhindringsløb foreningen DOCRA events og kurser inden for disciplinen. Vil man som træner og udbyder forberede sig bedst muligt, kan man ad den

vej lære mere om de særlige metoder, der gør passering af forhindringer nemmere, og de specielle forhold, der gør sig gældende under konkurrencerne, der varierer så meget at det umuligt at forberede sig 100 % på et givent løb.

Videoklip med løb og atleter levere yderligere indsigt og inspiration.

Som fitnessudbyder får man et bredt spektrum af træning-og-krop spørgsmål. Et nyere et af slagsen er: Hvilken træning skal der til, for at man kan deltage i forhindringsløb?

Svaret er at det er individuelt. Ambitionsniveauet afgør hvor megen og hvor krævende træning. Er man på vej til sit første Family Edition Strong Viking løb, kan en almindelig grundform opnået ved motion 2-3 gange om ugen eller varieret idræt være rigeligt.

Ønsker man at deltage i et krævende løb, måske endda kvalificere sig til Elite divisionen - hvor man forcerer forhindringer alene uden hjælp fra et team - kræver det målrettet træning, hvor man styrker sine svage områder, så man ruster sig til de meget forskellige udfordringer: Der er behov for både adræthed, styrke, eksplosivitet og udholdenhed.

Træningsvarigheden afhænger af indholdet og målsætningen, alt fra ½-1 time op til flere timer: Fra korte træningspas med eksplosiv træning til længere træningspas med tung træning og desuden lange løbsspecifikke træningspas, hvor man optræner styrke-udholdenheden.

Efter hård træning kræves kvalitativ restitution, så man ikke overbelaster sig selv. Særligt anstrengende OCR træning kan kræve 1-2 dages restitution (hvile med passive restitutionstiltag eller aktiv pause på let niveau). Efter forhindringsløb konkurrencer eventuelt længere.

Forhindringsbaner - det nye fitnessredskab?

Store og små fitnesscentre og personlige trænere kan ud over grundtræning vælge at tilbyde endnu mere specifik træning. For relativt små beløb - sammenlignet med fitnessmaskiner og vægtløftningsudstyr - kan fitnessudstyret suppleres med:

Stiger, stativer, vandrette stiger til armgang, tove, ringe, tove, stativer, klatrevægge, klatrenet, bildæk, trapper, balancebomme samt odd objects, særlige objekter i form af betonrør, træstubbe, sten og andet godt, der har en ujævn facon, der gør løft vanskeligere.

Budgetmæssigt kan forhindringsløb tilbud endda være en gevinst. Træningen kan dyrkes indendørs, men er endnu mere relevant udendørs, hvor man frit og kvit - uden ekstra lokaleleje - og stort set uden pladsbegrænsninger kan tilbyde OCR fitness. Endda i et sundhedsfremmende miljø med ekstra oplevelser for sanserne.

Skal tilbuddet skrues en ekstra tand op; en regulær forhindringsbane; enten en der opstilles til lejligheden med kettlebells, hække, bænke, snore og lignende, eller en permanent bane. Efterhånden kommer der 'rigtige' OCR baner rundt om i Danmark.

Ved udformning af forhindringsbaner er det ligesom ved legepladser helt afgørende at banen og forhindringerne designes og produceres med sikkerhed for øje, så risikoen for uheld, ulykker og skader reduceres mest muligt. Desuden bør der være tydelig information og instruktion, så brugen af banen ikke foregår "med hovedet under armen".

Børn [voksne] skal træne i at falde. Legens dna er at lære at mestre livet. Verden er farlig, og netop derfor skal man øve sig.

Helle Marie Skovbjerg, professor i leg, Designskolen

Har man som personlig træner med lyst til at krydre fitnessforløbet med ekstra aktiviteter *ikke* adgang til en forhindringsbane eller ressourcer til at lave en sådan, kan en legeplads være et udmærket udgangspunkt for outdoor fitness med OCR elementer.

Mange legepladser har eksempelvis balancebomme, stativer og klatrenet, der er som skabt til at træne motorik, koordination og agility.

Samvær sælger

Tidens trend er at der hele tiden skal ske noget nyt. Inden for motion og træning for eksempel gennem special events af enhver art, motionsløb (gang eller løb) over diverse

distancer, orienteringsløb, skattejagter og tårnløb og nu også forhindringsløb - gerne med et tema eller i en god sags tjeneste.

Den faktor der især gør, at flere (forhindrings)løb næsten sælger sig, er dog stemningen og fællesskabet - endda på tværs af hold: Man hjælper hinanden. Løbsdeltagere siger samstemmende, at forhindringsløb er sjove og sociale - langt mere motiverende end "kedeligt løb" ... og beskriver det som en stor force, at man kan gennemføre løbet med et team, konkurrere med eller mod hele familien, venner og kollegaer.

Fitnessudbydere kan lade sig inspirere af de elementer, der sælger: Mulighederne er mange eksempelvis en alternativ åbent hus dag med fitness forhindringer samt selfie spot og diplomer eller medalje, race bling. Få naboer og nysgerrige i nærområdet op af stolen og ind i centeret ...

Gør fitness attraktiv. Spring ikke over, hvor gærdet er lavest ...

Lav produktudvikling og giv kunderne tilbud, de falder for, springer på og hænger ved.

OCR Fordele

- mentalt og fysisk udviklende for alle aldersgrupper
- sjovt, varieret, kropsligt alsidig og funktionel træning
- under løb: sociale oplevelser, fællesskab, team work

OCR Ulemper

- løb kan være ekstreme; det kræver grundig optræning
- selve optræningen kræver god fysisk form, er ikke for alle
- løb - og optræning - rummer en vis skadesrisiko

Klassiske forhindringer

Hurdles

Hækkeløb. Hække i diverse højder ... på plant eller stigende terræn.

Tire run

Bildæk er en klassiker i forhindringsløb. Enten som objekt der skal slæbes, tire run, eller som element i forhindringer.

Monkey Valley

Som aber. Mange versioner, men eksempelvis et stativ med lange tværstivere, som man kan gå på eller klatre under eller over.

Edge eller cliff hanger

En sej klatreforhindring. Klatrevægge med sidelæns armgang eller endnu værre med bevægelige plader til sidelæns forcering.

Commando

Klatring fra et sted til et andet hængende i arme og ben, der er krydset over rebet.

Slam ball

Tunge medicinbolde af gummi skal bæres fra et sted til et andet - i gang eller løb.

Legless eller dip walk

En sand gymnast udfordring: Parallele barrer og armgang. Højt hævet over jorden.

Hill climb eller stair run

Hvor landskabet tillader det, er der inkluderet enten en stejl bakke eller trapper som på et stadion. Vertical running plejer at trække tænder ud.

Web climb

Et lodret klatrenet med store masker. Man klatrer op på den ene side og klatrer eller springer ned på den anden side.

Over and under eller Weaver

Forskellige udformninger: En serie hække eller bomme i vandret plan eller forskellige højder som man skiftevis skal over eller under.

Pipeline eller snake

Med hænder om et rør eller en ring, skal man flytte sin hængende krop fra et sted til et andet langs med en lige eller buet stang over en.

Log carry

En klassiker: Bære en tung ting eksempelvis en træstub en vis distance eventuelt opad og nedad bakke. Det er tungere end man tror.

Farmers walk eller yoke carry

Farmers walk er gang med ekstra tunge ting i hænderne, mens yoke betyder åg; det kan være et stort styrketræningsstativ, der på skuldrene skal bæres en vis distance.

Ball'n'chain

En gå- eller løbetur med et tungt objekt såsom en betonblok i enden af en kæde.

Rabbit hole

En stativ eller en skurlignende forhindring med kloakstørrelse huller, som man skal igennem. Først opad og så nedad.

Barbed wire eller Beach crawl

En serie lave pigtrådshegn som man skal kravle under.

Rope climb eller Rope swing

Forhindringen kan enten være klatring op og ned af et reb eller at man svinger sig i et reb fra et sted til et andet eller at man svinger sig fra reb til reb på en specialbane.

Balance beam

Et stort stativ med enten en fast træstamme eller fire kæder, hvori der hænger en lang træstamme, som man skal balancere.

Atlas stone

En stor rund sten. Meget svær at få fat om og tung; i Nordic Race 32 kg for K, 52 kg for M.

Tight fit

En slags 'rør' af net, der ligger tæt sammen. Her skal man krybe igennem. Én med klaustrofobi nævner, at den er rimeligt træls, mens jeg synes den er underholdende og nemmere at komme igennem end det ser udefra ud til. Hurra.

A-frame eller pyramid

Et skråt kæmpe net som man kravler op ad, over toppen, og nedad på den anden side.

Rings

Ringene. Armgang i ringe. Enten som solo-forhindring eller del af en 'big rig'.

Power pull

Ved hjælp af tov trækker man objekt op, eventuelt en kettlebell; i Nordic Race 32 kg for K, 52 kg for M.

Big rig

En Ninja-Warrior-agtig forhindring med mange slags elementer, der skal gennemløbes især hængende i armene uden at røre jorden.

Incline

En skrå mur med et reb til hjælp. Man går op til toppen, kravler over på den anden side og kravler eller hopper ned.

Highwall

En høj mur. Forskellige højder. For det meste uden nogen former for afsætsmuligheder ud over eventuelt en kant for nedenu. Meget vanskelig. En variation er en high wall formet som en skateboard rampe, hvor der er en smule afsætsmulighed.

Power push

Power push er "kast-en-medicinbold-højt-op-over-barren". Bolden er tung og barren er høj.

Peg board eller incline peg board

Mens man hænger i armene fra stave på en lodret eller skrå mur, skal man flytte sig ved at sætte staven i den ene hånd til et nyt hul og dernæst med den anden hånd.

Staircase

En trappelignende forhindring med tre lodrette meterhøje vægge, der skal passeres – op og ned på den anden side.

The harbour eller The swim

Man springer i vandet med fødderne først - fx i 5 meters højde - og svømmer en kort svømmetur til et bestemt sted.