

# Clinic - OCR

## Introduktion till OCR för ledare och tränare inom friidrotten

Sedan Obstacle course racing (OCR) eller hinderbanelöpning togs in i Friidrottsförbundet 2019 har sporten nått ut i föreningarna runt om i Sverige. Kommuner och föreningar har börjat etablera hinderbanor och möjligheterna att träna OCR har ökat markant. Åkersberga SK har tränat OCR sedan 2018 och har ett 40-tal aktiva från 15-56 år.

Med OCR bygger man upp styrka och kondition på fantastiskt allsidigt och funktionellt sätt. Man springer, klättrar, kryper, bär och släpar. Hinderna kan t ex vara repklättring, höga väggar, armgång, romerska ringar.

Clinicen är den första OCR-kursen som ges i Gotlands och Stockholms Friidrottsförbunds regi och vänder sig till tränare/ledare inom friidrott som vill lära sig mer om sporten, hinder, träningsupplägg och träningsutrustning. Kursen genomförs på Österåkers Friidrottsarena söndagen den 18 september 13.00-17.00

Kursen leds av Daniel Bates, Åkersberga SK:s huvudtränare inom OCR. Daniel har 7 års erfarenhet av sporten, tävlar aktivt och är även en av arrangörerna av loppet Ultimate OCR i Åkersberga. Daniel har lett utbildningar sedan 2016 för både nybörjare och på avancerad nivå. Kursen innehåller en teoretisk del samt en praktisk del där vi kommer ha en genomgång på hinderbanan i anslutning till Österåkers friidrottsarena. Den praktiska delen kommer i huvudsak fokusera på hinderteknik i lugnt tempo.

Anmälan:

Senast den 11 september via formulär på [www.08fri.se](http://www.08fri.se) > UTBILDNINGAR > Tränare > Anmälan.

Länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1646672>

Tid och plats 18 September på Österåkers IP/Åkersberga kl. 13-17.00.

Kostnad 600kr / deltagare faktureras föreningen efter avslutad kurs. I avgiften ingår introduktion, praktik och fika. Bidrag via RF-SISU kan eventuellt vara aktuellt, vi återkommer med information om det.

Återbud skall alltid meddelas via e-post till [bo.wikmark@08fri.se](mailto:bo.wikmark@08fri.se) Sker återbud senare än 4 dagar före kursstart debiteras din förening en avgift på 200kr.

Övrigt Antalet deltagare är maximerat till 20 – först till kvarn.

En bekräftelse på att du är antagen skickas ut via mail. Frågor besvaras gärna av Verksamhetschef Bo Wikmark via [bo.wikmark@08fri.com](mailto:bo.wikmark@08fri.com) eller mobil 070-5944524.

Välkommen