

**IIDCA - Noticias**

<https://www.iidca.net/>

**¿Qué es la Carrera con obstáculos OCR?**

*@brutal.race*  
*@delficordoba\_ph*









**La carrera de obstáculos OCR** (por las siglas de su nombre inglés Obstacle Course Racing) es un deporte en el que los competidores deben superar varios desafíos físicos en forma de obstáculos. Pero .... **¿Qué se hace en una carrera OCR?** Estas competencias incluyen escalar paredes, transportar objetos pesados, atravesar cuerpos de agua, gatear debajo del alambre de púas y saltar a través del fuego. Muchos obstáculos son similares a los utilizados durante el entrenamiento militar, mientras que otros son exclusivos de las carreras de obstáculos y se emplean para evaluar resistencia, fuerza, velocidad y destreza.

Todo tipo de obstáculos fueron presentados a los atletas durante miles de años, desde el estadio, que fue un evento de los Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia, hasta la carrera de obstáculos de la era contemporánea. El pentatlón olímpico de la antigüedad incluía cinco eventos disputados durante un día. Se cree que comenzaron con el estadio (una carrera corta a pie) seguido por el lanzamiento de jabalina, el lanzamiento de disco, el salto de longitud y finalizaba con una lucha libre. El evento se llevó a cabo por primera

vez alrededor del 708 a. C. en la XVIII Olimpiada Antigua y era muy similar a la carrera espartana que incluía carreras, lanza de jabalina, salto y lucha con varios objetos y pesas.

Los eventos de medalla completa para OCR fueron aprobados por primera vez en un juego internacional multi deportivo en diciembre de 2018, cuando fueron incluidos en los Juegos de Asia sudoriental 2019. Se aprobaron eventos de medallas para carreras con una distancia de 100 m, 400 m y 5 km respectivamente. Los Juegos SEA están bajo la regulación de la Federación de Juegos del Sudeste Asiático (SEAGF) junto con la supervisión del Comité Olímpico Internacional (COI) y el Consejo Olímpico de Asia (OCA).

**Entre las competencias más importantes del mundo se encuentran Muddy Buddy (EEUU), Rugged Maniac (EEUU y CANADA), Spartan Race (EEUU), Tough Mudder** que es el más difícil del mundo centrada en el trabajo en equipo y que tiene como objetivo darla mayor cantidad de vueltas en 24hs, **BoneFrog** con 50 obstáculos de estilo Navy SEAL.

En Europa, Rough Runner (Reino Unido) inspirada en programas de Tv como Gladiators, la Tough Guy se realiza dos veces al año en invierno y verano. El evento de invierno, requiere que los competidores se sometan a temperaturas cercanas al punto de congelación y que atravesen sobre obstáculos de nieve y hielo. La Strong Viking es una competencia con 32 carreras en Holanda, Bélgica, Dinamarca y Alemania. Los Toughest son 15 eventos en toda Escandinavia. La Legion Run es una competencia desarrollada en Chipre, Bulgaria, Grecia, Hungría, Polonia, Rumania, Ucrania, Lituania, Israel, Eslovaquia y se ha establecido rápidamente como favorito en la región, particularmente entre los miembros de las comunidades de CrossFit y deportes de combate, como así también corporaciones, fuerzas armadas y otros equipos organizados.

En otras partes del mundo también se practica. En Asia, más precisamente en la India, la **Chakravyuh Challenge** propone obstáculos que involucran aguanieve, agua, cuerdas, pendientes inclinadas, ejercicios de trabajo en equipo, laberintos divertidos y más.

**En Argentina, la Brutal Race**, que hoy en día la carrera más importante de Argentina con más de 5 ediciones en la provincia de Córdoba (Corral de Bustos y San Antonio de Arredondo, próximamente Tanti), obstáculos y organización a nivel mundialista y elegida en una encuesta realizada por Mundo OCR a fines del 2019 como la mejor y más exigente carrera de Argentina dejando en segundo lugar a la reconocida ROC.

Cada vez más personas en el mundo eligen practicar OCR como modo de entrenamiento, como una competencia, o como algo lúdico. Las nuevas versiones de competencias ancestrales, y por sobre todo al aire libre o en contacto con la naturaleza, cada día obtienen más adeptos.

**OCR Bell Ville, es una empresa miembro IIDCA de la Provincia de Córdoba, en Argentina que se encarga de organizar estos eventos y dicta formaciones.**

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/que-es-la-carrera-con-obstaculos-ocr?elem=275035>