

Nieuwsbrief



juni 2024



Er even tussenuit

Tamara Bergsma, één van onze jeugdtrainers, stopt tijdelijk met het training geven aan onze jeugdleden. Na het afronden van haar stage de zomerstop zien we haar weer terug.

We wensen Tamara veel succes met haar stage!



Openluchtfitness zetten een boom op!



Tips voor de beginnende survivalrunner

Tip 1 - Gebruik zoveel mogelijk je benen en je buikspieren in plaats van je armspieren. Deze spiergroepen zijn groter en beter doorbloedt en kunnen krachtige bewegingen langer volhouden.

Programma Clubdag 13 juli

De clubdag is op 13 juli en voor al onze leden en vrijwilligers

In de middag kun je meedoen aan de 3 onderdelen: boogschieten, trefbal en minirun in en nabij de Bakkeveense vaart. De samenstelling van de teams wordt gemengd, jeugdleden, fitness en volwassen survivalleden.

Alle onderdelen zijn voor iedereen geschikt. Uiteraard zijn gezinsleden van harte welkom om te komen kijken.

's Avonds is er een BBQ bij Patrick thuis op de Moskouwei 6 in Wijnjewoude. Opgave voor de middag en/of de avond gaat via een aanmeldformulier die vanaf deze week klaar ligt op het trainingsterrein. Voor de bbq geldt een kleine bijdrage van max. 5 euro pp.

Opgeven kan tot 15 juni ivm het bestellen van de (vega) BBQ.

TECHNISCH ONDERHOUD



Elke maand staan er twee technieken centraal in de trainingen. In mei waren dat de schipperslag en de lianen. De schipperslag ofwel beenklem is de basistechniek om in een touw te klimmen en de basis binnen de survivalrun. Heb je die onder de knie dan beweeg je met de lianen ofwel de tarzan je zijwaarts door de hindernistouwen heen.

In de picture

tag [survivalclub_bakkeveen](#) of stuur jouw openluchtfitness/survivalrun foto in via [mail](#)

Clubkledij

Ze zijn er weer de tights en shirts met clublogo.

Nieuw in het assortiment zijn toffe warme softshell jasjes.

Tights:

normaal of X-long, dun of dik, met of zonder pockettight

- Sneldrogend materiaal
- Lichtgewicht voor comfortabele pasvorm
- Geen hangend kruis voor natuurlijke bewegingsvrijheid
- Goede aansluitende pasvorm
- Onderaan voorzien van een boord in plaats van een rits
- In taille voorzien van elastiek inclusief degelijk koord

Shirts:

korte mouw of singlet

De singlet heeft een elastiek als detail op de rug. Beide zijn sneldrogend en ademend. Ideaal tijdens de warme dagen.

Softshell jasje:

Softshell heeft als voordelen dat het waterafstotend is, goed ademend vermogen heeft, prettig draagt. Daarnaast is het licht van gewicht en klein op te bergen, waardoor het gemakkelijk mee te nemen is.

In de week van 8 juli en op de clubdag is er paskleding tijdens de trainingen zodat je de juiste maat kunt bestellen als onze clubpagina bij Allsur5 is ingericht.

Wall of Fame!



Afgelopen weekend was De Knipe met heel veel van onze jeugd en volwassen lopers

Fardau is 4e geworden in de de JSR 8-9 jaar en bij de jongens heeft Manu de 11e plaats behaald. Beide liepen voor de eerste keer alleen een survivalrun. Dat belooft nog wat voor dit duo!

Mats en Eric hebben hun beste beentje voor gezet bij de respectievelijk jongens 12-14 en 15-17 jaar.

Jacobus en Johan (50+) zijn beide 1e geworden bij de 7 km recreatief.