

juli 2024

work in progress

Het communicatie-duo Jelte en Yolanda is druk bezig met het bouwen en vullen van de nieuwe website. De huidige website geeft bij tijd en wijle storing en via de bond kunnen we gratis gebruik maken van het platform FOYS.



Tips voor de beginnende survivalrunner

Tip 3 - Ga niet té hard

Vooraf voor overstappende hardlopers: zorg voor een rustiger hersteltempo tussen de hindernissen door dan je gewend bent. Probeer meestal op zo'n 80% van je kunnen zit, maar ga er eens per week ook even lekker erover heen (niet dat je kotsend naar huis gedragen hoeft te worden).

Bedenk ook dat je lichamelijke en mentale gesteldheid de ene dag anders zijn dan de andere. Houd ook rekening met genoeg rusttijd (vuistregel: 72 uur tussen de trainingen).

Let tenslotte op je ademhaling. Kun je geen verstaanbaar woord meer uitkramen tijdens de run of training? Ga dan wat langzamer lopen.



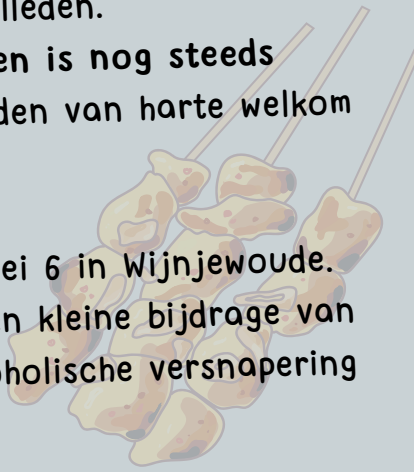
Programma Clubdag 13 juli

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 en **aanmelden is nog steeds mogelijk**. Uiteraard zijn ouders en andere belangstellenden van harte welkom om te komen kijken op ons trainingsterrein.

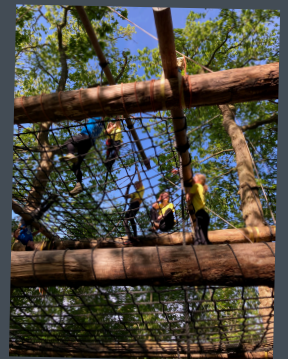
's Avonds is er de BBQ bij Patrick thuis op de Moskouwei 6 in Wijnjewoude. Voor de bbq is de opgave inmiddels gesloten en geldt een kleine bijdrage van 5 euro pp, fris is de hele avond gratis, de eerste 2 alcoholische versnapering ook daarna 1 euro per drankje.



TECHNISCH ONDERHOUD



Elke maand staan er technieken centraal in de trainingen. In juni lag de focus op veilig klimmen.



In de juli gaan we aan de slag met onder een net door klimmen.
[Link](#) instructiefilmpje

In de picture

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

CLUBKLEDIJ

Op de clubdag van 13 juli is er paskleding en zijn er in diverse maten t-shirts en tights te koop.

Mocht de juiste maat er niet bij zijn dan kun je vanaf 1 augustus bestellen via onze clubpagina bij Allsur5.

Inlog volgt in de volgende nieuwsbrief.

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.

Bronze, zilver, goud



Afgelopen zaterdag, legden 10 jonge leden van de jeugdgroepen met veel plezier een pittige vaardigheidsproef af op de trainingsbaan. Inzet daarbij was het behalen van de diploma's brons, zilver en goud. De jeugd werd beoordeeld op klimtechniek, kracht en uithoudingsvermogen. Het was leuk om te zien dat de deelnemende kinderen hun grenzen weten te verleggen voor het behalen van een diploma.

Geen eenvoudige opgave want er moesten behoorlijk wat onderdelen succesvol doorlopen worden. Onder toezicht van de trainers en aangemoedigd door ouders en andere familieleden wisten maar liefst 10 kinderen een diploma te behalen, waarvan 7x brons, 4 x zilver en 1x goud.

Wedstrijdkalender 2024-2025

De wedstrijdkalender voor komend seizoen staat op de website van de survival bond. Elk seizoen worden ruim 35 survivalruns onder toezicht van de SBN door heel Nederland en België georganiseerd. De SBN onderscheid hierbij recreatieve survivalruns en wedstrijd survivalruns / klassementswedstrijden.

Let op: inschrijving sluit als een categorie vol is of in geval officiële wedstrijden 4 weken van te voren.

Puntentelling

Per wedstrijd categorie stelt de SBN een seizoensklassement op aan de hand van een puntensysteem. De snelste met polsband gefinishte atleet in een wedstrijd klasse verdient per survivalrun 1000 punten. De daaropvolgende deelnemers krijgen vervolgens ieder 1000 punten min het aantal seconden dat de deelnemer later dan de beste deelnemer binnenkomt, gedeeld door dertig. Een halve minuut later levert dus 1 minpunt op. Over de puntentelling vind je in het Algemeen Reglement uitgebreide info.

Tijdens een seizoen hoef je niet alle wedstrijden te lopen. Per wedstrijd categorie telt een aantal wedstrijden mee. Per seizoen wordt het aantal meetellende wedstrijden bepaald. Onderaan in de wedstrijdkalender zie je per wedstrijd categorie hoeveel wedstrijden dit seizoen meetellen voor het klassement.

Voorlopige wedstrijdkalender Survivalrun Bond Nederland							
Seizoen 2024 - 2025							
Datum	Plaats	Klassement	Kwalif.	Afstanden (km)	min.leeftijd	Organisator	Inschrijf link
08-09-2024	Wesepe		KWALIFICATIE RUN	6, 9 km	8 Jaar	Stichting Survival Wesepe	>schrijf hier in<
14-09-2024	Udenhout (za)	K J	KWALIFICATIE RUN	5,5 - 7 km	vanaf 10 jaar	Stichting Survive and Feelgood	>schrijf hier in<
15-09-2024	Udenhout (zo)	L M	KWALIFICATIE RUN	13 - 21 km	vanaf 15 jaar	Stichting Survive and Feelgood	>schrijf hier in<
22-09-2024	Grootebroek		KWALIFICATIE RUN	6, 9, 13 km	8 jaar	Streker Oerbos Survivalrun	>schrijf hier in<
22-09-2024	Enschede	K B	KWALIFICATIE RUN	6 - 8 km	vanaf 6 jaar	Stichting Rutbeeksurvival	>schrijf hier in<
29-09-2024	Ede ONK KSR	K J B	KWALIFICATIE RUN	4,5 - 7 - 8 km	vanaf 6 jaar	Tuxis Ede's Best Run	>schrijf hier in<
05-10-2024	Wapenveld			5 - 9 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Wapenveld	Opent 13-07-2024 07:00
06-10-2024	Leeuwarden	M K J B	KWALIFICATIE RUN	5,5 - 8 - 11 km	vanaf 8 jaar	Stichting Survivalrun Friesland	tot 22-09-2024!
12-10-2024	Boerakker	M K J B	KWALIFICATIE RUN	4 - 6,5 - 9 - 14 km	vanaf 6 jaar	Stichting Survivalteam Boerakker	>schrijf hier in<
13-10-2024	Rotterdam		KWALIFICATIE RUN	5 - 8 km	vanaf 8 jaar	Outdoor Valley	Opent 14-07-2024 18:00
20-10-2024	Neede	M K	KWALIFICATIE RUN	7 - 14 km	vanaf 15 jaar	Stichting Survivalrun Neede	>schrijf hier in<