



Clinic & Cursus Run-Archery



Vanwege succes herhaald!

Na het succes en enthousiasme van vorig jaar wordt er in 2019 weer een Run-Archery cursus voor hardlopers georganiseerd vanuit de samenwerking Atletiek Oirschot en Handboogvereniging Aurora Oirschot. Onder de naam Run-Archery Brabant starten we in het voorjaar met zowel schiet- als schiet-looptrainingen met als afsluiting deelname aan de wedstrijd op ons eigen atletiekveld in Oirschot op **zaterdag 29 juni 2019**. In 2018 is de eerste cursus in Oirschot verzorgd, 10 deelnemers hebben kennis gemaakt met de sport. Hieruit is een actieve groep ontstaan van 5 die elke maandagavond en zaterdagochtend trainen.

Clinic en Cursus

Op zondag **27 januari** na de training wordt er om **11.00 uur** een demo gegeven en kun je **Run-Archery** kennismaken. Jong en oud mag dan zelf met pijl en boog schieten om te ervaren hoe leuk dit is.

Vanaf woensdag 27 maart starten we iedere woensdagavond met een gecombineerde training (lopen en schieten). Met de ervaringen die we vorig jaar hebben opgedaan leggen we in het begin de nadruk op het boogschieten.

De schiettrainingen zijn op maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur en vinden binnen plaats in Eindhoven op de Vijfkampaan (15 min. Atletiek Oirschot). Afhankelijk van het aantal inschrijvingen zal de groep worden opgesplitst en zal er worden uitgeweken naar een tweede avond.

De kosten voor het meedoen aan de cursus bedragen 35 euro voor volwassene en 20 euro voor jongeren tot en met 15 jaar. In het bedrag is het volgende in begrepen:

- Cursusmateriaal (handbogen, pijlen en benodigde accessoires)
- 5 keer schiet training + 5 keer schiet / loop training
- Begeleiding schiettraining door ervaren trainers
- Inschrijving voor de wedstrijd op 29 juni in Oirschot t.w.v. 20 euro.
-

Informatie:  Run-Archery Netherlands  YouTube Run Archery Demo

Aanmelding: Tony van Kuringen e-mail: ABrunarchery@gmail.com
Wally van Mierlo e-mail: wally.van.mierlo@gmail.com
Of in het clubhuis op de inschrijflijst



Run-Archery

Wat is Run-Archery?

Run-Archery is een combinatie van hardlopen en boogschieten; De zomervariant van de bekende Olympische biathlon.

Je loopt een aantal rondes, en tussendoor moet je een aantal schijven omschieten. Mis je, dan moet je een extra straf rondje lopen. Winnaar is diegene die als snelste over de finish komt door een combinatie van goed schieten en snel lopen.

Er zijn twee varianten:

- > De achtervolging: vier rondes van 1 km en 3 x 3 pijlen schieten.
- > De sprint: drie rondes van 400 meter en 2 x 4 pijlen schieten.

De sprint wordt ook als teamestafette georganiseerd.

Is het iets voor mij?

Het is een sport voor iedereen, of je nu jong bent of oud, man of vrouw. Je bent lekker sportief bezig in de buitenlucht!

Waar kan ik het doen?

Er worden steeds meer trainingen georganiseerd; een leuke manier om kennis te maken. Er worden ieder jaar ook in heel Nederland wedstrijden georganiseerd.

[Kijk voor meer informatie eens op de website.](#)

Hoe kun je meedoen?

Iedereen kan aan alle wedstrijden in Nederland meedoen. Heb je nog geen ervaring met hardlopen of boogschieten? Zoek dan eerst eens naar een trainingsgroep bij jou in de buurt, of neem lessen bij een atletiek of boogschietvereniging.

Om mee te kunnen doen heb je naast hardlooptechniek natuurlijk ook een boog en pijlen nodig. Je kunt deze vaak huren voor een wedstrijd. Ook als je een eigen boog wilt kopen, heb je geen hele dure spullen nodig.

Meer weten?

Voor informatie over:

- > Wedstrijden en inschrijven
- > Waar je kunt trainen
- > Tips over materiaal en hoe je zelf kunt trainen

www.handboogbond.nl/disciplines/runarchery

