



NK Run-Archery

Lichtenvoorde 24 september 2022

Keuze uit 2 wedstrijden: Achtervolging Long Distance (LD) en Sprint
Organisatie: Sint Switbertus handboogsport
Start/finish; verenigingsgebouw de Swite Hendrik Leemreistraat 2

Programma Open Dutch Run-Archery zaterdag 24 september

09.00 tot 10.20 afhalen startnummer en inschieten

10.30 kwalificatie Long Distance (LD), individuele start elke 30 seconden, 3 rondes van 1 KM

11.30 kwalificatie Sprint, individuele start elke 30 seconden, 3 rondes van 400 mtr

12:00 pauze / vaststelling finales

12.40 finale heats achtervolging LD over 4 rondes van 1 KM

14:40 finale heats Sprint

16.00 einde wedstrijd en gezamenlijk opruimen

16.30 prijsuitreiking en BBQ

Inschrijving en deelname:

Meld je tijdig aan voor deze wedstrijden via [formulier](#) op NHB-site

of een mailtje ovv naam, LD en/of Sprint, land, geboortjaar, geslacht, vereniging, eventueel NHB bondsnummer, verklaring (niet)akkoord met gebruik foto en naam voor publicatie.

Mail [voor info](#) naar: runarchery@sintswitbertus.nl

De kosten bedragen € 20,00 per wedstrijd

Early bird: wedstrijd(en) + BBQ + T-shirt voor 30 € voor volwassenen en voor jeugd € 15,00 (aanbieding met BBQ + shirt 20 €).

Inschrijving definitief na betaling.

Early bird inschrijving sluit 31 augustus 2022



Handboogsport
Nederland



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 strafondje 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 teamstafette 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

<https://www.handboogsport.nl/over-handboogsport/onze-sporten/run-archery/>

