**Rus Menshikov pakt zege na zinderende finale Runarchery Lichtenvoorde**

**Door Benno Stevering**

LICHTENVOORDE – Raymond Veldhuis uit Apeldoorn maakte het de sterk lopende Rus Menshikov zaterdag nog knap moeilijk in de slotfase van de jaarlijkse Runarchery. Hiervoor stond de prachtige entourage van het Vlierbeekpark in Lichtenvoorde centraal. De tactiek van Maxim Menshikov - zich te plaatsen voor de finale die toegankelijk was voor de beste tien in de ochtendsessie - en vervolgens rap afstand te nemen, slaagde. De snelle Rus - vorig jaar nog tweede - blijft succesvol wedstrijdritme opdoen in Europa en toonde ondanks vierstrafrondes vanwege mindere schietbeurten zijn hegemonie en won in 18.35 minuten de 4 x 900 meter. Menshikov liet hiermee zien over een ijzersterke conditie te beschikken en hard te hebben getraind. De 41-jarige Veldhuis, onlangs in Berlijn nog 2e achter de sterke Duitser Kreissche, werd nu 2e. Zijn kansen zouden met meer training voor het NK sterk toenemen gaf hij aan. Veldhuis is slechts een jaar actief in de sport, maar vind de Runarchery nu al erg leuk en gezellig. Bij de masters toonde drievoudig Nederlands Kampioen Henri Polman uit Lichtenvoorde zijn klasse met een 3e plek achter tweevoudig Nederlands kampioen Wim Mulder van de stuurgroep uit Apeldoorn en de zestigjarige winnaar Andries Domburg uit Enkhuizen. Polman: ‘’Met een internationaal veld laten we zien dat Runarchery in de lift zit. Om meer concurrentie te bieden, zou mijn schotkracht nog wat zuiverder mogen. Mijn loopkracht is mijn beste discipline. Als ik een goede dag heb gaat het boogschieten ook goed. Het mooiste is dus dat je alles raak schiet en geen strafronde nodig is.’’ De inmiddels 56-jarige Polman was een tijdlang de meest ongeslagen Runarchery atleet. Hij kan terugkijken op een prachtige atletiekcarrière bij atletiekvereniging de Liemers met scherpe tijden van de 1500 meter tot 31.15 minuten op de tien kilometer.

**De strijd bij de dames**

Sandra Szulc uit Berlijn was de allerbeste in Lichtenvoorde bij de vrouwen. Mijntje Crone van Avalon Sport uit Apeldoorn werd tweede na een spannende race. ´´In september hoop ik een podiumplek te pakken bij het NK Runarchery in Zoetermeer. Ik loop nu drie maal per week hard en heb tweemaal per week schiettraining. Mijn beste onderdeel is het hardlopen. Men zegt dat ik loop als een hinde, dan voel ik me gevleid. In Duitsland was ik vierde. Daar was het Marleen Domburg van WAC die Sandra Szulc klopte. Net als Marleen ben ik ook vier jaar geleden begonnen met deze sport. Vaak komen we bij Runarchery dezelfde dames tegen. De boog kan best een pittige last zijn bij het dragen tijdens een run. Als je drie of vier rondes moet afleggen gaat het gewicht tellen van de boog. Ik vind het een prachtige sport met vijf wedstrijden per jaar blijft het leuk, maar een hele prestatie.´´ Tonny van Kuringen van Aurora 1114 uit het Brabantse Oirschot, kwam weliswaar visueel als tweede binnen maar gaf aan vanwege een achillespeesblessure buiten mededinging mee te doen. ‘’Dit is een verslavende sport. Je wil zo vaak mogelijk meedoen. Ik ben feitelijk al dertig jaar handboogschutter. Tot drie maal toe heb ik de Nederlandse titel gepakt.’’ Samen met haar partner John van Kuringen is Runarchery een speciale dimensie. De 23-jarige Kyra Stottelaar uit Lichtenvoorde, werkzaam in Varsseveld, drong ook door tot de damesfinale. Runarchery is voor haar een steeds groter wordende passie. ‘’Ik begeleid samen met Gerben, Jorny en Ilona de jeugd Runarchery afdeling van St. Swifbertus. Verder ben ik als vendelier lid van de muziekvereniging. Ik vind het leuk om mee te doen, maar heb niet de ambitie om een topper te worden. Voor het boogschieten heb ik gekozen voor een lichte boog. Bogen kosten tussen de honderd en 1600 euro. Pijlen kosten 3 tot 45 euro per stuk. Zelf ga ik naar Brabant als ik een andere boog wil of pijlen. Wel vind ik het mooi als ik de jeugdafdeling in Lichtenvoorde kan zien groeien. Nauwkeurigheid en concentratie is erg belangrijk bij het boogschietonderdeel. Je hebt bogen met vizier of zonder vizier. Als je goed oefent kun je snel vooruitgang boeken met vizier. Vanuit het niets kan je starten met Runarchery. Even wat conditie opbouwen en verder je training uitbouwen.’’ St. Swifbertus is blij met haar inzet.

**Jeugd weet van wanten**

De 16-jarige Bram Polman hield de eer van Lichtenvoorde hoog met een 4e plek in de korte Runarchery over een afstand van 550 meter. Bij de jeugd is de afstand tot het target , het klapsysteem vijftien meter. Bij de volwassenen is deze afstand twintig meter. In zijn categorie was het de 17-jarige Duitser Niklas Krause uit Stuttgart die won. Niklas gaf aan dat de Runarchery een prachtige sport is naast het volgen van school. Wel vond hij het jammer dat in zijn woonomgeving er zo weinig sneeuw valt. Dan zou de biathlon nog een geschikte overstap voor de Duitser zijn. De jeugd moest drie kilometer afleggen. Bram Polman, Havo 5 scholier, opperde dat het juist de combinatie is die Runarchery zo leuk maakt. Hardlopen en boogschieten wisselen elkaar uitstekend af. Als je moe wordt ga je bij het boogschieten je adem inhouden om goed te kunnen mikken en te concentreren. Ik ben lid van St. Swifbertus, speel saxofoon in de drumfanfare en doe daar sinds een maand op donderdag de Runarchery training mee. Daarnaast ben ik actief handballer. Mijn vader is tien jaar geleden begonnen met Runarchery. Sinds dien zijn er vijf wedstrijden landelijk per jaar. Een heuse Europacup is nog in ontwikkeling. Er is steeds meer concurrentie in de Runarchery sport. Je merkt dat je meer moet trainen om anderen te kunnen verslaan.’’

**Stevenhagen aanspreekpunt voor Runarchery sport Nederland**

David Stevenhagen uit Zoetermeer is lid van de Nederlandse Handboog Bond, tegenwoordig geheten Handboog Sport Nederland. Voor Nederland is hij het aanspreekpunt voor de Runarchery sport. Stevenhagen, van origine gymdocent heeft een evenementenbureau en handboogvereniging in Zoetermeer. Hij doet zijn relaas over de Runarchery sport: ‘’We hopen een toename van sporters in onze discipline te realiseren. Mond op mond reclame is hierbij essentieel. Na de Olympische Spelen is er een toename te bespeuren van alleen boogschutters. De Runarchery sport groeit, maar gestaag. In Rusland is de Runarchery veel groter qua deelname Daar staan 80 volwassen mannen aan de meet. In Nederland is de Runarchery in Lichtenvoorde ontstaan. We streven ernaar dat er bij de diverse Runarchery wedstrijden in Europa overal dezelfde richtlijnen komen. Per wedstrijd komen er ongeveer 50 tot 70 deelnemers, dan doen we het goed. In Nederland zijn er totaal 150 tot 200 personen die deelnemen aan wedstrijden. Ik ben blij dat deze dynamische sport groeiende is en dat wij er met zijn allen deel van uit kunnen maken. Het is immers nog een jonge sport, alhoewel de onderdelen ervan al vrij oud zijn. Voor de Runarchery Cup moeten er drie van de vijf wedstrijden worden afgelegd. Het lopen van strafronden bij het misschieten geeft onderling meer strijd tussen de deelnemers. De Russen waren aanvankelijk tegen de lengte van de strafronde, maar later zagen ze ook de charme hiervan in. De Russen hebben bijvoorbeeld ook de Ski Archery, zeker de moeite waard om eens te aanschouwen. Je ziet dat ook nu er een bijzonder spannende ontknoping was in de slotfase, waarbij Raymond Veldhuis Menshikov nog dicht naderde. Niels de Ruiter uit Zoetermeer is met 12 jaar de jongste deelnemer en de oudste deelnemer was Andries Domburg met zestig jaar woonachtig in Enkhuizen. Hij won de strijd bij de masters. Tim Freriks, derde van Nederland in de Olympische Handboogwereld van Nederland was ook ooit een van de deelnemers van een Runarchery. Niet onverdienstelijk beklom hij ook het podium bij ons. Het zou leuk zijn als we deze toppers wat vaker mogen verwelkomen. Runarchery is duidelijk, laagdrempelig, biedt veel variatie en is een prachtige dynamische sport. Iedereen begrijpt het.’’

Frank Adema, Mark Konings en Henri Polman waren de initiators van de Runarchery in Lichtenvoorde. Sintdsdien is de sport gestaag aan het groeien. Voor het publiek is het zeker een aanrader om eens te komen kijken. Sterker nog, ook erg leuk om mee te doen. De Runarchery Lichtenvoorde 2017 werd afgesloten met een spannende estafette voor de liefhebbers. Het was prachtig voor het publiek de enthousiaste gezichten van de sportieve Runarchery liefhebbers te zien. Dit is een discipline in de handboogsport dat heet echt genieten! Runarchery St. Swifbertus keek met 52 atleten terug op een geslaagd evenement en krijgt voor de liefhebbers van deze sport een steeds groter draagvlak.