



Lowlands Run-Archery Series NK Lichtenvoorde 30 september 2023

Achtereenvolgende Long Distance (LD)

Organisatie: Sint Switbertus handboogsport

Start/finish; verenigingsgebouw de Swite Hendrik Leemreizestraat 2

(concept) Programma NK OD Run-Archery zaterdag 30 september

12.30 tot 13.20 afhalen startnummer en inschieten

13.30 kwalificatie heat 1, individuele start elke 30 seconden, 3 runs van 780 mtr / 2x4 pijlen

14.00 kwalificatie heat 2, individuele start elke 30 seconden, 3 runs van 780 mtr / 2x4 pijlen

14.30 pauze / vaststelling finales

15.00 C-finale finale 4 runs van 780 mtr / 3x4 pijlen

15.30 B-finale finale 4 runs van 780 mtr / 3x4 pijlen

16.00 A-finale finale 4 runs van 780 mtr / 3x4 pijlen

16.20 einde wedstrijd en gezamenlijk opruimen

16.45 borrel, BBQ en prijsuitreiking (T-shirts)



**Handboogsport
Nederland**

Inschrijving en deelname:

Meld je tijdig aan voor deze wedstrijd via [formulier](#) op de switbertus site

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

De kosten bedragen voor inschrijving
wedstrijd + T-shirt

voor jeugd: 10 € (loopt per run 520 mtr)

voor volwassenen: 15 €

T-shirts zolang de voorraad strekt.

Fameuze Konings BBQ: 10 €

Mail naar: runarchery@sintswitbertus.nl





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 hardloopkleding 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/>

