

Run - Archery

Nieuwsbrief

Lente 2016,



In dit nummer:

- Introductie
- Nieuwe doelpakken
- Hoe trainen

4 Wedstrijden in 2016

Doe mee, start met –samen- trainen en laat je zien:

- 23 april Lichtenvoorde
- 28 mei Apeldoorn
- 24 september Zoetermeer NK
- 12 november Wageningen (finale Run-Archery CUP 2016)

meld jezelf en sportvrienden nu aan:
www.handboogsport.nl/runarchery



De eerste Run - Archery Nieuwsbrief

Jawel, de eerste Run - Archery nieuwsbrief. Wij zien steeds meer mensen enthousiast worden, we krijgen steeds meer vragen en we denken dat nu het moment is om de Run - Archery een sterke boost te gaan geven. Vanaf dit jaar is er een project- en een kerngroep Run-Archery die ondersteund wordt door de Nederlandse Handboogbond. Ons doel is de sport te promoten, te stimuleren en te faciliteren. We komen regelmatig bij elkaar, we bespreken veel waarbij van alles aan de orde komt. Zo ook veel leuke dingen die we jullie ook willen laten weten. Daarom deze nieuwsbrief. Heb je belangstelling of ken je anderen die het willen volgen, deel deze nieuwsbrief, geef het door

of laat het ons weten. Heb je zelf ook ideeën voor deze geweldige sport dan horen we dat graag.

Ideën, vragen of andere opmerkingen kunnen jullie kwijt op:

runarchery@handboogsport.nl



Nieuwe doelpakken

De nieuwe klapdoelen welke tijdens het NK in 2013 zijn geïntroduceerd zijn een groot succes gebleken. Iedere schutter krijgt dat fijne gevoel als hij of zij de schijf om ziet klappen. In Europa zijn we daarmee koploper. Het geeft de sport een professioneel uiterlijk. Dat motiveert. Momenteel wordt er hard gewerkt de klapdoelen nog verder te optimaliseren en ze breed in de markt te zetten. Hoe meer klapdoelpakken er zijn hoe meer dat de sport zal stimuleren.

Daarnaast zijn de doelpakken zo gemaakt dat ze gemakkelijk te vervoeren zijn.

Heb je belangstelling voor de nieuwe doelpakken laat het ons weten.



Hoe trainen?

Een veel gehoorde vraag is hoe train je voor een Run - Archery wedstrijd? De grootste uitdaging bij de Run - Archery wedstrijd is je optimum te vinden tussen hardloopsnelheid en schietresultaat. Je ziet dat veel sporters (ook bij de biatlon) te hard lopen en daardoor te vaak missen. De strafronde is circa 10 % van de totale ronde. Je moet daarom nogal een flinke conditie hebben wil je dat weer even inhalen met het hardlopen. Het maakt de wedstrijd een stuk makkelijker als je de training van schieten enkele keren met het hardlopen combineert. Je kunt daarvoor korte stukken rennen en dan schieten. 400 tot 600 meter is een mooie afstand. Je gaat dan voelen wat je ook tijdens de wedstrijd voelt. Je leert dan omgaan met een hoge ademhaling en het snel herstellen van een hoge hartslag. Daarnaast en heel belangrijk je voelt ook of je schiethouding goed is. Die ervaring kun je training.

Natuurlijk is er nog veel meer over te vertellen maar dat voor de volgende keer!