**Van de stuurgroep Run-Archery**

Wij, de landelijke stuurgroep Run-Archery staan voor het laten groeien, promoten, stimuleren en groter laten worden van de Run-Archery in Nederland. Wij zien een groot deelnemersveld in Nederland. Waarom?

***Waarom?***

De Run-Archery spreekt een groot sportpubliek aan. Zowel de fanatieke sporters als de meer recreatieve sporters kunnen hier hun uitdagingen in vinden. Sommige mensen worden aangetrokken door juist het beweegelement van de sport, anderen zien de combinatie als grote voordeel.

Hoe dan ook het is een gevarieerde sport met veel trainingsaspecten. We noemen er enkele; voor hardlopers zijn de 400 meter en de 1000 meter spannende afstanden; hier moet je als sporter goed letten op het omslagpunt in de verzuring. Je kunt het je niet permitteren om na de eerste ronde al te verzuren want zowel bij de achtervolging (1000m) als bij de sprint (400m) volgen er nog een paar rondes. Aan de andere kant, je hoeft geen lange afstandloper te zijn om genoeg volume te hebben om mee te doen. Loop je eenvoudig een 5 of 10 km dan heb je voldoende afstand in de benen om dit te kunnen. Voor een recreatief loper een lage drempel om dit een keer te proberen.

Bij de Run-Archery ligt veel van het succes bij de controle op de overgangen van hoge hartslag naar het rustig of beter gecontroleerde schiethouding. Als sporter merk je snel dat je allerlei dingen anders gaat doen bij het schieten als je moe of buiten adem bent. Hoe kun je dat gaan beheersen? Dat geeft veel variatie in je trainingen. Juist voor ervaren boogschieters ligt hier een uitdaging.

Een ander aspect is het schieten zelf. Hier wordt door beginners nog wel eens tegenop gekeken. Wij hebben gezien dat dat niet nodig is. Iedereen kan met een goede trainer in een aantal lessen al snel redelijk leren schieten. De succesfactor voor ook beginnende Run-Archery sporters is aanwezig en geeft bij een wedstrijd veel voldoening.

We zien dus door de variaties in deze sport (een extra doel voor de looptraining, veel inspanningswisselingen, de controle daarbij en de uitdaging op concentratie en focus), dat deze sport een boeiende uitdaging vormt voor een groot sportpubliek.

Ook voor de toeschouwers is dit een aantrekkelijke sport om te zien en te volgen. Door de toch relatief korte afstanden (maximale ronde afstand 1000m) kunnen de deelnemers intensief gevolgd worden. Daarnaast biedt het schouwspel bij het schieten en de mogelijke posititiewisselingen die daarin optreden veel spanning en speculatie.

Tot slot is het ook gewoon stoer. Waar kun je rennen met een boog op je rug, met een strak doel voor ogen, je schijven omschieten, jezelf goed leeglopen en je meten met de anderen?

***Hoe, laagdrempelig en een breed sportpubliek***

Momenteel zijn we bezig deze sport te laten groeien. Laagdrempeligheid en inzetten op een breed sportpubliek zijn de twee criteria waar we ons beleid (en acties) op toetsen. Zo is de sport te beoefenen door jong-oud, man-vrouw. Kortom iedereen. Daarnaast kan iedereen meedoen aan wedstrijden. Je hoeft geen lid te zijn van een bond.

De spelregels houden we eenvoudig en de wedstrijden zijn zo ingedeeld dat iedereen in een passende klasse kan meedoen.

Met veel boogschietverenigingen hebben we afgesproken, geïnteresseerden een basispakket aan te bieden om de belangrijkste vaardigheden van het schieten te leren. Vaak kun je bij een boogvereniging ook een boog lenen om aan een wedstrijd mee te doen.

Over het land komen steeds meer trainingsgroepen waar je mee kunt doen. We richten ons de komende 2 jaar om hierin landelijk een goede spreiding te krijgen.

De website biedt veel informatie over de sport. Wil je bijvoorbeeld zelfstandig gaan trainen, waar kun je verenigingen vinden, wat zijn de spelregels, hoe schrijf ik me in voor een wedstrijd, wat zijn de basiskosten voor een eigen boog of zelf hoe maak je een eigen klapdoel, we hebben geprobeerd hierover zoveel mogelijk informatie te delen.

***Last but not least***

De stuurgroep geeft graag ondersteuning aan groepen die deze sport willen gaan beoefenen. Meestal doen we dit in de vorm van een workshop en helpen we mensen op weg met materiaal en uitleg.

Mochten er aanvullende vragen zijn dan horen we dat graag.

Is er behoefte aan concrete ondersteuning dan helpen we graag.

Laat het ons weten!!

Vragen kan via [runarchery@handboogsport.nl](mailto:runarchery@handboogsport.nl)

Met sportieve groet,

De stuurgroep Run-Archery Nederland

(deze stuurgroep wordt ondersteund door de Nederlandse HandboogBond)