

Survivalrun trainingen voor Senioren bij A.V. Edam



Waarom instroom clinic's

Tijdens deze clinics leer je de basistechnieken die nodig zijn om een groot deel van de hindernissen te kunnen bedwingen. De trainers zullen zich tijdens deze clinics volledig richten op de basis die nodig is om mee te draaien in de trainingsgroepen. Het is dan ook van belang dat je beide momenten aanwezig bent. Essentiële basistechnieken die voorbij komen zijn: de voetklem, apenhang, klimmen in netten en bewegen op, om en over balken. Het doel is om deze vaardigheden op orde te hebben aan het einde van de twee clinics. Na afloop zal de instructeur je vertellen of je voldoet aan de minimale fysieke vereisten om deze sport te kunnen beoefenen.

Doel is om deze basisvaardigheden op orde te hebben na de twee clinic's op **maandagavond 15 en 22 september om 19:00**.

Trainingsgroepen

Na de twee clinics en het voldoen van de minimale fysieke vereisten, is het mogelijk om in één van de trainingsgroepen aan de slag te gaan.

De beginnersgroep traint op de maandagavond en als je de meeste technieken beheerst kun je eenvoudig doorstromen naar één van de overige groepen.

Hoe sterk moet je zijn

Hoewel bijna iedereen kan survivalrunnen is er toch een ondergrens van hoe sterk je moet zijn. Het is vaak noodzakelijk dat als je aan een horizontaal touw hangt je met je voeten ook nog dit touw weet te bereiken. Ook zal je redelijk vlot een goede voetklem (schippersslag) moeten beheersen omdat je anders onnodig te veel kracht verliest tijdens een training. Dit soort technieken hoef je niet direct op de eerste training te beheersen, maar als dat na verloop van tijd niet gaat lukken wordt het een lastige sport. Om als senior lekker te kunnen survivalen komt het er uiteindelijk op neer dat (zowel heren als dames) ongeveer drie keer moeten kunnen optrekken aan een rekstok om lekker mee te trainen.



Lid worden van A.V. Edam

Om mee te kunnen doen aan de survivalrun trainingen wordt je na de twee instroomclinic's lid van A.V. Edam. Je kunt dan ook, zonder extra kosten, gebruik maken van de bootcamp of looptrainingen die A.V. Edam ook aanbiedt.

<http://www.avedam.nl/index.php?page=algemeen&cat=ledenadministratie>



Lid worden van de Survivalrunbond

Als je lid wordt van A.V. Edam ben je tevens verplicht om lid te worden van de Survivalrunbond. Door de seizoenslidmaatschap is de verzekering voor ongevallen (die hopelijk nooit zullen gebeuren) extra gedekt tijdens trainingen en wedstrijden en krijg je kortingen bij wedstrijden. De Survivalrunbond is vergelijkbaar met de Atletiekunie en is ook aangesloten bij het NOC*NSF. Voor de prijs van € 22,00 per jaar is het een koopje.

<https://survivalrunbond.nl/lid-worden/>

Na het doorgeven van het lidnummer van de Survivalrunbond aan de trainer ben je welkom op de trainingen!



Kleding

Trek vooral geen nieuwe kleding aan! En reken erop dat het weleens behoorlijk vies kan worden tijdens een training/clinic. Wacht ook nog even met het kopen van nieuwe kleding/schoenen tot na de twee instroomclinics.

Wat trek je aan:



Een oud Shirt met korte mouwen met daaronder nog een Zweetshirt (b.v. Odlo of Craft). Een trainingsjasje is meestal al te warm en niet heel handig, maar kan wel lekker zijn tijdens de warming-up.

Legging: Het handigste is een lange strakke tight / legging. De eerste paar keer een lange trainingsbroek is ook goed. Ook hier geldt dat oud beter is als nieuw en in het begin heb je ook niet de duurste nodig. Voor 15 euro is er al wat bij de Decathlon te koop. Ritsen bij de enkels zijn niet echt praktisch, maar meestal gaat het wel goed als die toch in de kleding zitten.

Sokken: Hoe langer hoe beter en vooral **géén enkelsokjes** aantrekken. Je schenen moeten bedekt zijn met stof om schuurplekken op die plaats te voorkomen. De hersteltijd van deze schuurplekken is lang.

Schoenen: Trek een paar **stevige** wandel of hardloopschoenen aan die niet nieuw zijn en vies mogen worden. Schoenen met rubber noppen eronder zijn handig als de ondergrond in de herfst modderig en glad is. Kijk uit dat de holte onder je schoenen niet van plastic en dus heel glad is. Als je een tijdje traint dan stappen de meeste Survivalrunners over naar speciale schoenen die hiervoor geschikt zijn. De beste schoen als je wat langer traint is de **Inov-8 X-Talon 212**. Op webshops zijn die redelijk goedkoop te vinden.

Een voorbeeld op Youtube van onze sport

<https://www.youtube.com/watch?v=XxYIOMlkGKE>

