SURVIVALRUN
VERENIGING DRONTEN

INFORMATIE BROCHURE JEUGD

NUTTIGE INFORMATIE VOOR ALS JE
LID BENT OF WILT WORDEN VAN SVDRONTEN

WELKOM

Welkom bij Survivalrun Vereniging Dronten. Wij zijn een dynamische en snelgroeiende vereniging, opgericht op 12 november 2004. Op dit moment hebben we 235 leden. Op ons terrein aan de Drieslag 23 in Dronten geven wij zowel doordeweeks als in het weekend survivalruntraining aan jong en oud. Onder leiding van enthousiaste trainers, heerlijk samen actief en sportief bezig zijn in de buitenlucht. Onze plek aan de Lage Vaart leent zich hier uitstekend voor. We zijn als vereniging aangesloten bij de Survivalrun Bond Nederland (SBN). Nieuwsgierig naar deze sport? Doe gewoon gezellig een keertje mee! In deze folder vind je meer informatie over de sport survivalrun en onze vereniging.

Wat is survivalrun

Survivalrun is een veelzijdige buitensport, die hardlopen combineert met kracht en techniek. Je gaat grotendeels over onverharde paden, weilanden en door sloten en plassen. Onderweg neem je diverse (natuurlijke) hindernissen. De elementen water, wind en temperatuur spelen een grote rol bij deze sport. Het vraagt doorzettingsvermogen, want survivalrun gaat altijd door: zomer en winter, zon, regen, hagel en wind! Alleen bij extreme weersomstandigheden (bijvoorbeeld code geel/oranje of vrieskou) worden trainingen/runs afgelast. Veiligheid van sporters staat hierbij voorop.

De trainers van SVDronten leren je de survivalruntechniek. Ook wordt er tijdens de trainingen gewerkt aan je conditie en kracht. Op ons terrein aan de Lage Vaart staan uitdagende hindernissen waar volop kan worden getraind, desgewenst tot wedstrijdniveau. Handboogschieten, houthakken en kanovaren maken bij onze vereniging ook onderdeel uit van de trainingen. Je bent welkom om het allemaal een keer uit te proberen.

(Kleding)voorschriften

Kleding beschermt je tegen kou, schaafplekken van touwen/hindernissen en (braam)struiken. Je draagt daarom altijd een lange broek (tight) met daarboven een (sneldrogend) sportshirt. De lange tight voorkomt dat je achter hindernissen blijft haken en beschermt je benen. (Lange) sokken beschermen je enkels. Een shirt met logo krijg je van ons cadeau als je lid bent geworden. Is het koud dan moet je lichaam goed warm blijven. Je draagt daarom thermokleding onder je sportkleding. Bij flinke kou draag je ook een muts en als je dit wilt een kol. Voor de veiligheid dragen we tijdens de trainingen géén sieraden. Heb je lang haar, draag het in een staart of knot zodat het niet in de weg zit als je aan het trainen bent. Dit is niet alleen prettig voor jezelf maar ook veiliger.

Schoenen

Het advies is om voor survivalrun stevige hardloopschoenen met extra profiel aan te schaffen. Deze zorgen voor grip tijdens het (hard)lopen op onverhard terrein en bij het nemen van de hindernissen. Goede schoenen voor survivalrun zijn o.a. de Salomon speedcross (junior) of Inov-8 X-Talon 212.

Richtlijnen

- Boven de 10-12 graden: tight, clubshirt en (lange) sokken.
- Onder de 10 graden: tight, clubshirt, (lange) sokken en extra thermoshirt.
- Temperatuur 0 - 6 graden: tight, clubshirt, (lange)sokken, thermoshirt, thermobroek, muts en handsokken (afgeknipte sokken).
- Onder nul graden: Hetzelfde als hierboven alleen met een 2e extra (thermo)shirt en eventueel een kol.

Tip: Kleding met verenigingslogo kan besteld worden via onze webshop of bij Kliff 18.
Ga voor de webshop naar: svdronten.teamshop.club.

Trainingsgroepen en -tijden jeugd

Om ervoor te zorgen dat we iedereen een training op het juiste niveau kunnen aanbieden maken we gebruiken van verschillende trainingsgroepen. Kinderen blijven het hele seizoen in dezelfde groep. Aan het eind van ieder seizoen wordt verenigingsbreed gekeken naar de doorstroommogelijkheden. Doorstromen is afhankelijk van het niveau van het kind en de beschikbaarheid in andere groepen. We hanteren binnen de vereniging onderstaande groepen:

Jonge jeugdleden

De jongste leden (8 t/m 11) trainen één uur per week in de zogenaamde basisgroepen C, B en A.

- **Basis C:** In deze groep starten kinderen die nieuw zijn binnen de vereniging. Je leert hier de basistechnieken, zoals apenhang, voetklem, swingover en werkt aan je (hardloop)conditie. In deze groep haal je ook je basisdiploma. De training is één keer per week op *donderdag van 18.30–19.30 uur*.
- **Basis B:** Met je basisdiploma op zak kun je doorstromen naar groep B. Deze groep biedt meer uitdaging en de trainingen zijn pittiger. We trainen in deze groep alleen recreatief en nog niet wedstrijdgericht. De training is één keer per week op *woensdag van 18.30–19.30 uur*.
- **Basis A:** Kinderen die nog meer uitdaging nodig hebben sluiten aan bij groep A. De trainingen zijn zwaarder en meer wedstrijdgericht. Ook train je in deze groep voor de survivaldilpoma's van de Survivalrunbond. Je hebt de keus om één of twee per week te trainen. De trainingen zijn *zaterdag van 9:00–10:30 uur* en/of *woensdag van 18.30–19.30 uur*.

Tieners

De tieners (11 t/m 16 jaar) trainen anderhalf uur per keer. Je hebt hierbij de keus om één of twee keer per week te komen trainen. We onderscheiden drie groepen:

- **Basis:** In deze groep starten tieners die nieuw zijn binnen de vereniging of die extra ondersteuning nodig hebben bij de survivalruntechniek. Je leert de basistechnieken, zoals apenhang, voetklem, swingover en werkt aan je (hardloop)conditie. De training is één keer per week op *donderdag van 18.30–19.30 uur*.
- **Gevorderden:** Deze groep is voor tieners van 11 t/m 13 jaar. De trainingen zijn op *dinsdag van 19.00–20.30 uur* en/of op *zaterdag van 10.00–11.30 uur*.
- **Runners:** Deze groep is voor jongeren van ongeveer 14 t/m 16 jaar. De trainingen zijn op dinsdag van *19.00 – 20.30 uur* en/of op *zaterdag 10.00–11.30 uur*.

Jongvolwassenen

Deze groep is opgezet voor **jongeren van ongeveer 17 tot 25 jaar.** Deze training duurt anderhalf uur en vindt plaats op *zondag van 10.30–12.00 uur*. De jongvolwassenen mogen ook met de volwassenen meetainen. De trainingstijden voor volwassenen vind je op onze website.

Contributie

De contributie voor onze vereniging betaal je eens per kwartaal. Je krijgt voordat de contributie wordt geëind een herrinneringsmail. We hanteren onderstaande bedragen:

Jonge jeugdleden, basisgroepen C,B,A:

- 1 keer per week 1 uur trainen (groep C en B): € 40,-
- 2 keer per week 1 uur trainen (groep A): € 62,-

Tieners (Gevorderden en Runners):

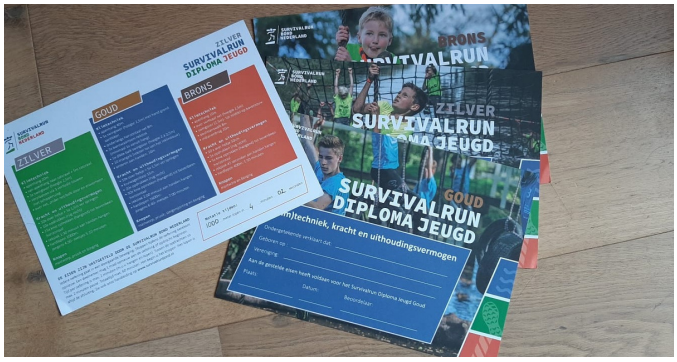
- 1 keer per week 1,5 uur trainen: € 48,-
- 2 keer per week 1,5 uur trainen: €74,40,-

Jongvolwassenen 17-25 jaar:

- 1 keer per week 1,5 uur trainen: € 60,-
- 2 keer per week 1,5 uur trainen: €86,40

Informatie over de contributie en trainingstijden voor volwassenen vind je op onze website: www.svdronten.nl.

SURVIVALRUN DIPLOMA



Je traint in eerste instantie voor je plezier, maar je kunt ook toewerken naar diploma's. Je begint in de basisgroep met het aanleren van de survivalrun-techniek en je vergroot je uithoudingsvermogen. Als je de techniek beheerst mag je examen doen voor het basisdiploma van onze vereniging. Heb je als jeugdlid dit diploma op zak dan kun je verder trainen voor de survivalrundiploma's Brons, Zilver en Goud van de Survivalrunbond. Alle examens worden afgenomen op ons eigen terrein.

Veiligheid rondom terrein

Bij het brengen en halen van jeugdleden is er veel beweging op en rondom ons terrein. Om er zorg voor te dragen dat iedereen in goede gezondheid op het terrein aankomt maar ook weer veilig thuis, willen we alle ouders/begeleiders vragen de kinderen, daar waar mogelijk, op de fiets te brengen en halen. Dit scheelt veel verkeersbewegingen rondom ons terrein. Is dit niet mogelijk dan het verzoek om niet helemaal tot aan, of zelfs voorbij, het toegangshek te rijden en hier te (par)keren. Doe dit ruim daarvoor. Als we voor het hek voldoende ruimte vrijhouden voor komende en vetrekkende (jeugd)leden wordt de situatie overzichtelijker voor zowel onze leden als de bestuurders van de voertuigen. Laten we samen bijdragen aan de veiligheid van onze kinderen/jeugdleden.

Onze trainers

We werken met vrijwillige trainers die allen een speciale opleiding hiervoor hebben doorlopen. Je herkent onze trainers aan de zwarte jassen en/of gele shirts. We hebben verschillende niveaus onder de trainers. Dit heeft te maken met de kennis en ervaring van de mensen die training geven. We onderscheiden drie niveaus:

- Hoofdtrainer
- Assistent trainer
- Aspirant trainer (jonge trainer in opleiding).

Op het shirt van de trainer staat vermeld welke rol ze vervullen. Mocht er iets zijn dan zijn alle trainers op het terrein aanspreekbaar. Meld echter belangrijke zaken altijd bij de hoofdtrainer want hij/zij is verantwoordelijk voor de groep. Je kunt ze aanspreken op het terrein of bereiken via Spond (zie hieronder).

Proeftraining of lid worden?

Lijkt survivalrun je leuk, kom dan gewoon een paar keer gezellig meedoen! Je hoeft niet na de eerste proeftraing lid te worden maar mag het drie keer proberen. Wil je een paar trainingen meedoen, meld je dan aan bij onze ledenadministratie. Dia kan via e-mail: **ledenadministratie@svdronten.nl.** Hier kun je ook terecht met vragen.

Vind je survivalrun zo leuk dat je lid wilt worden, dan kun je online het inschrijfformulier invullen op onze website via: **www.svdronten.nl/lid-worden.** **Let op!** Voordat je bij ons lid wordt, moet je eerst lid worden van de Survivalrunbond Nederland (SBN). Dit lidmaatschap is i.v.m. verzekeringen verplicht voor onze leden. Je kunt je via de website van SBN (www.survivalrunbond.nl/lid-worden) aanmelden. Het lidmaatschapnummer dat je ontvangt van SBN moet je vervolgens vermelden op ons inschrijfformulier. Zijn beide zaken geregeld dan ben je lid van onze vereniging. Je ontvangt dan vanzelf een bericht van onze ledenadministratie.

Aandachtspunt: Wil je een proeftraining meedoen of lid worden dan is het noodzakelijk dat je een zwemdiploma hebt.

Spond App

Binnen onze vereniging is het aan- en afmelden voor trainingen sinds enige tijd gedigitaliseerd. We maken gebruik van een app genaamd Spond voor zowel jeugd- als volwassenleden.
Via deze app kunnen (jeugd)leden eenvoudig worden aan- dan wel afgemeld voor een training. Wordt iemand lid van de vereniging dan wordt het nieuwe lid toegevoegd aan een trainingsgroep in Spond. Bij jeugdleden ontvangen vervolgens de ouders/ verzorgers een uitnodiging voor deelname aan deze trainingsgroep. Als de uitnodiging wordt geaccepteerd kan de Spond app worden gedownload en kan er een een account worden aangemaakt. Is dit gedaan dan is de app klaar voor gebruik. Voor een goede registratie is het van wel belang dat er gebruik wordt gemaakt van deze app.

Vanaf 15 jaar kunnen jeugdleden zelf een Spond registratie krijgen. Een verzoek hiervoor kan worden gedaan bij de beheerder. Stuur in dit geval een e-mail naar: wim@svdronten.nl.

LOCATIE/WEBSITE

- Adres: De Drieslag 23, Dronten (aan de Lage Vaart)
- Website: www.svdronten.nl

CONTACT

- Ledenadministartie: ledenadministratie@svdronten.nl
- Secretariaat: secretaris@svdronten.nl
- Voorzitter: voorzitter@svdronten.nl / tel: 085-0170091