

SPORTCENTRUM

deijtrits

Spring Special



## SURVIVAL CLINIC & MINI RUN

13 APRIL

11.00-12.30

(10.50 AANWEZIG OP LOCATIE)

OPGEVEN VÓÓR 1 APRIL VIA DE WEBSITE

PREMIUM LEDEN: GRATIS

BASIC LEDEN: €10,-

NIET-LEDEN: €15,-



### Survival clinic & mini run – zaterdag 13 april

De survivalrun is een allround vorm van buitensport, waarbij hardlopen wordt gecombineerd met het overwinnen van hindernissen. Naast de hindernissen die je moet volbrengen sta je in een constante “strijd tegen de elementen van de natuur”. Water, wind, sneeuw, lage temperaturen, regen etc. vragen een extra inspanning van je fysieke en mentale uithoudingsvermogen. Goede kleding, training en voorbereiding sterken je tegen deze elementen.



Tijdens deze clinic nemen de trainers eerst een half uur/ drie kwartier de tijd om de verschillende onderdelen van het survivalrun met je door te nemen en te oefenen. Denk aan swingovers, apenhang, catcrawl, pijl & boog schieten etc.

Daarna wordt er een ‘mini-run’ georganiseerd waarin deze en nog vele andere onderdelen terugkomen.

#### Wat heb je nodig?

- ‘Strak zittende sportbroek’/ ticht en tshirt/ trainingsjasje. Trainen in een loszittende trainingsbroek is hinderlijk bij het klimmen.
- Het dragen van ringen, horloges, kettingen of andere sieraden wordt ten sterkste afgeraden. Deze kunnen blijven haken bij bepaalde onderdelen.
- Het dragen van handschoenen tijdens koude weersomstandigheden wordt afgeraden. Je hebt namelijk veel minder contact met hindernissen en daardoor beperkte grip.
- Hardloopschoenen met enig profiel voor meer grip. (Trail schoenen zijn het meest ideaal)
- 2 handdoeken
- Bidon/ drinkfles
- Schone/ droge schoenen voor na afloop

#### Locatie & Parkeren



De clinic wordt gegeven bij de survivalclub SSRA in Almere. Er kan bij de locatie worden geparkeerd langs de weg. Het adres is Weteringweg 12, in Almere

Op de locatie is geen kleedruimte of sanitaire voorziening aanwezig, dus houd daar rekening mee.

#### Aanmelden

Vóór 1 april via de Tickets-button op [www.detrirts.nl](http://www.detrirts.nl)