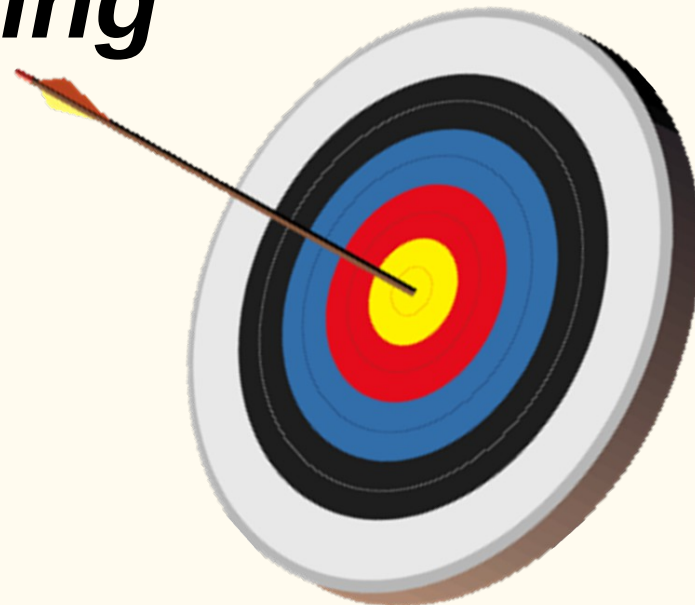
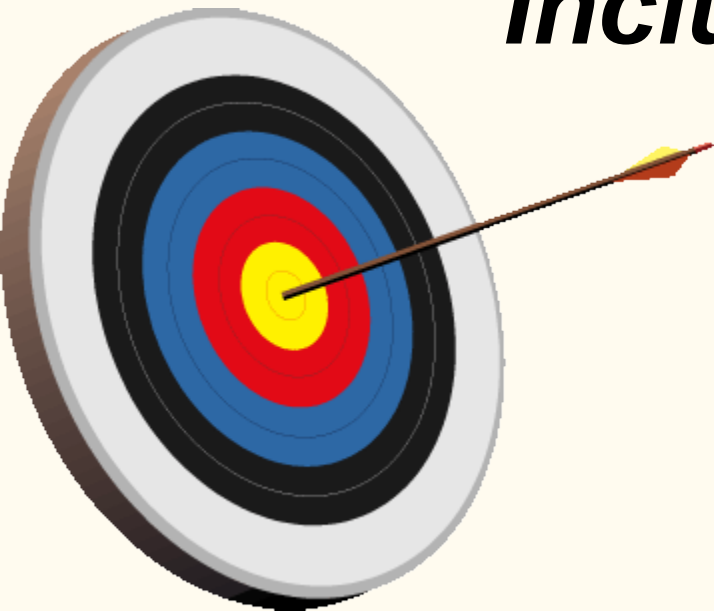


Informatie avond
**wedstrijden en
training**

Inclusief materiaal en voeding



Agenda

- Indeling leeftijd klasse
- Competitie wedstrijden
- Materiaal
- Voeding en handboogsport
- Training

Indeling aspiranten en cadetten en junioren

- Alle schutters van het geboortejaar 2003 en later zijn **aspirant**.
- Alle schutters van het geboortejaar 2002 en eerder zijn **cadetten**.
- Alle schutters van het geboortejaar 1998 en eerder zijn **junior**
- Junioren schieten onder de voorwaarden als de cadetten

Aspiranten t/m 10 jaar

Maud Hommeles

Jens van Ostrom

Anna Matyek

Vince van Nuland

Aspiranten 11 en 12 jaar

Raphael Gremmen

Sanne Heijmans

Lieke Verwijst

Marvin van Lith

Martin van den Hogen

Cadetten

Lars Brands **Dirk Bekkers**

Gabriëlla van Erp **Pepijn van Dijk**

Pelle van der Linden **Koen Langens**

Justin Maas

Gijs Bekkers

Junioren

Richard van Lith

Raoul de Wit

Laura Bast

18 meter en de 25M1P competitie wedstrijden

- De 18 meter competitie word verschoten met 3pijl systeem en met de klok dat wil zeggen 2 minuten voor 3pijlen.
- De aspiranten schieten op een 60cm blazoen
- Cadetten klasse 1&2 en junioren schieten op een 40 cm blazoen
- 25M1P competitie
- Iedereen schiet op een 60 cm blazoen
- Cadetten en junioren op 25 meter
- Aspiranten op 18 meter

Rayon en Nederlands kampioenschap

- Voor de aspiranten geldt dat dit geschiet op vrije inschrijving RK en NK staan hier los van elkaar
- Voor de cadetten en junioren geldt dat er minimaal 6 van de 7 wedstrijden tijdens de competitie geschoten moeten zijn dit is voor de 18 meter en 25 meter om deel te kunnen nemen aan het RK.
- Voor de cadetten en junioren geldt dat ze zich alleen voor het NK kunnen selecteren via het RK.

Kleding , veiligheid & regels

- Voor de wedstrijden dragen we het club shirt deze komen nog
- Dragen we gesloten schoenen, geen slippers of sandalen.
- Dragen we een trainingsbroek /witte broek (op een RK&NK)is dit verplicht
- Lopen we rustig naar het doel
- Kijken we waar de pijlen zitten
- Trekken we de pijlen na dat ze geschreven zijn
- Na iedere serie tellen we de score op

Overige wedstrijden

- Ieder jaar na de competities zijn er diverse wedstrijden voor de jeugd die zijn op vrije inschrijving en dit wordt door mij tijdig aangegeven en geregeld (de inschrijving hiervoor)
- Er is/zijn ook wedstrijd(en) die voort komen uit de competitie zoals bijvoorbeeld de rayon uitwisseling indoor.
- Opgave is altijd vrijblijvend , maar geef je jezelf op zorg dan ook dat je er bent !

Materiaal voor de wedstrijden

Wat heb je nodig :

Je boog minimaal 4 pijlen (als je reserve materiaal hebt veren en nokken) anders 6 pijlen .

Een standaard en tab , armbeschermer en eventueel een pijlentas (18meter 3pijlen) als je die hebt .

Een goede voor bereiding is het halve.....



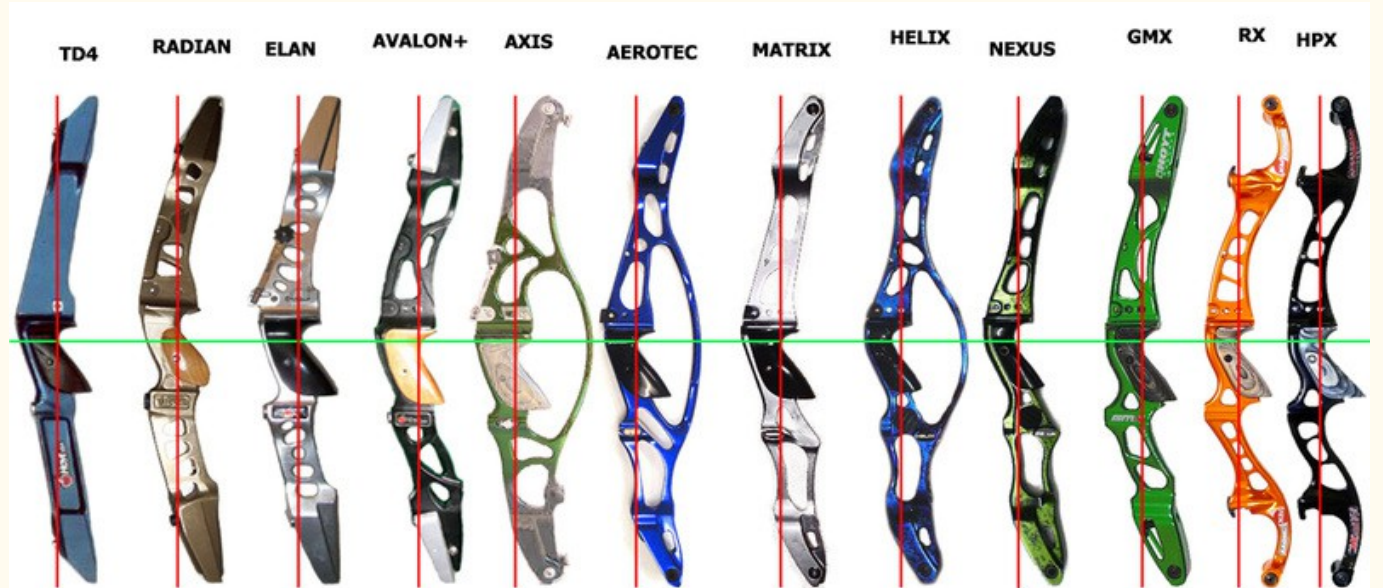


Controle van het materiaal



Het is verstandig de boog voor de competitie na te laten kijken .
Dit kan bij een handelaar gebeuren .

Je mag ook altijd de boog door mij laten controleren , is het nodig dan
verwijs ik je naar een handelaar voor de benodigde spullen .



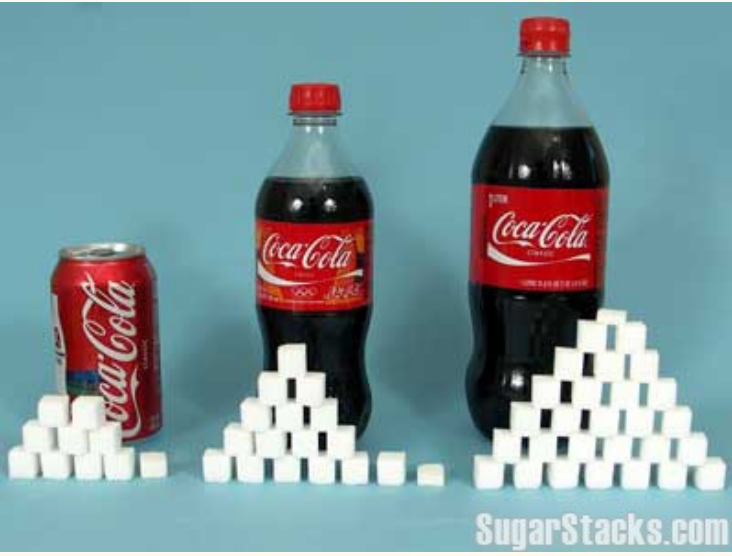
Voeding

en

handboogschieten

Hoe zit dat ?

Dit dus liever niet

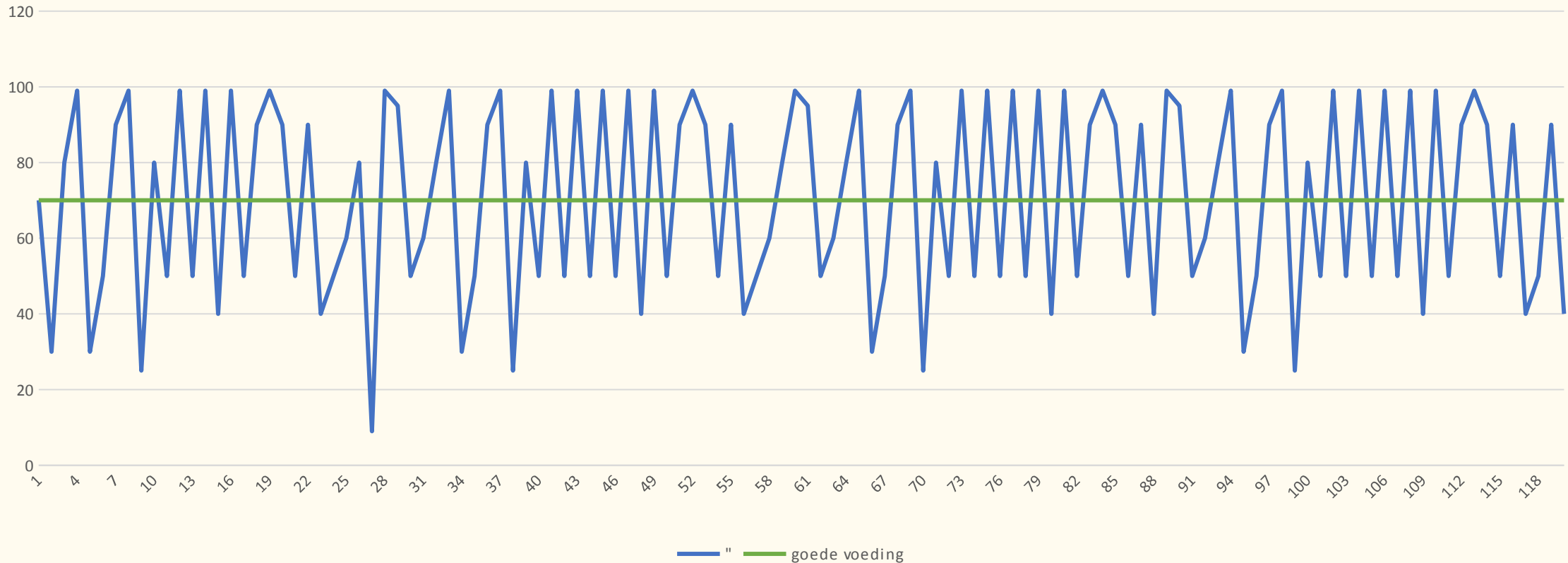


Beter zou zijn



Voeding is een bepalende factor

invloed van voeding



Kort samen gevat

- **Liever geen suikers in drank of eten snoep koek of fruit of vette hap .**
- **Liever geen koolzuurhoudende drank.**
- **Water , neem een flesje water maar niet te veel .**
- **Neem een time out of liga evergreen naturel koek 1 per wedstrijd.**
- **Maar begin de dag van de wedstrijd met een ontbijt .**

TOT SLOT

Even een paar(bekende) afspraken
op een rij

Trainingen

- Tijdens de training (en wedstrijden) zijn telefoons niet nodig laat ze desnoods thuis.
- Je hebt respect voor mede schutters , en je materiaal dus niet gooien met tabs of andere spullen .
- Trainingen (en wedstrijden) beginnen met een warming up
- Training aspiranten begint om 18:30 uur aanwezig 18:15 uur
- Training cadetten en junioren begint om 19:30 uur aanwezig 19:15 uur
- Als de training begint is de boog opgebouwd en is de warming up gedaan , zodat je bij aanvang training direct kan schieten .
- De trainingen zijn maar 1 uur en dat hebben we hard nodig

Wedstrijden op de zondag ochtend

- De tijd vermeld als vertrektijd is ook echt de vertrektijd !
- Zorg dat je zoon of dochter de boog bij heeft .
- Als je niet kan rijden zorg dat je vooraf overlegt met een andere ouder of jou zoon of dochter kan mee rijden .
- De wedstrijden staan op de kalender van onze site www.hbs-og.nl , op het bord bij de bar ,je krijgt een print met de wedstrijden en tot slot een mailtje een paar dagen voor de wedstrijd ,
- Afmelden voor de competitie graag bij Robert en/of Adrie .
- Overige wedstrijden bij Robert dan kan ik dit tijdig regelen bij de organiserende vereniging.

*Zijn
er
nog
Vragen ?*

