

**ZATERDAG 12 MEI 2018** organiseert de stichting Survival Buren voor de aller eerste keer een survivalrun. Deze run gaat dwars door het mooie Buren en omgeving.

### WAT IS EEN SURVIVALRUN?

Bij een survivalrun leg je zo snel als mogelijk een parcours af met op gebouwde hindernissen op natuurlijk terrein. Zo ga je bijvoorbeeld over grasvelden, bosspaden, verharde wegen, omgeploegde maisvelden en schuine slootkanten. Onderweg kom je verschillende hindernissen die je allemaal moet overwinnen. Voor het uitlopen van een survivalrun is, naast een goede basisconditie conditie, een beheersing van de basis survivaltechnieken nodig. Denk hierbij aan de voetklem, apenhang en de swing-over.

**INTERESSE:** Op 12, 22, 29 april en 6 mei organiseert 't Wilgje Survivalteam speciale beginners trainingen. In deze trainingen worden alle basis technieken aangeleerd en krijg je nog andere handige tips en tools die je kunt gebruiken tijdens de run. Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar: [info@survivalrunburen.nl](mailto:info@survivalrunburen.nl). Voor 50 euro kun je deelnemen aan deze trainingen, krijg je een startbewijs en een t-shirt.



[WWW.SURVIVALRUNBUREN.NL](http://WWW.SURVIVALRUNBUREN.NL)



ZATERDAG

**12-05-18**

AFSTANDEN:

**5.5** KM. **+23** HIN.

**8.0** KM. **+31** HIN.

[WWW.SURVIVALRUNBUREN.NL](http://WWW.SURVIVALRUNBUREN.NL)