



Voorzitter:	Johan de Ruiter
Secretariaat:	Lenneke van der Heide
Penningmeester:	Adrie de Jong
PR & Communicatie:	Mareen Hennen
Ledenadministratie:	info@svpauwenburg.nl

Jaargang 7

Week 47

18 november 2020

Trainen in coronatijd

Sinds maart is ons leven op een andere wijze ingevuld als gevolg van het coronavirus. Alle aspecten van ons dagelijks bestaan zijn verweven met de maatregelen die opgelegd worden en beperkingen die ingesteld zijn. Zo zijn er ook opgelegde regels voor de uitvoering van onze sport.

Eerst ging abrupt de knop om en mochten we helemaal niets; geen trainingen en geen runs. Gelukkig kwam de creativiteit bij menigeen boven borrelen en werd er op eigen houtje -met een touwtje- getraind bij een perfect uitgekozen boom en bestond trainen uit de basiselementen; hardlopen, swing-overs, (blok)hangen en optrekken. Ook het fietsen, wandelen, skeeleren en suppen won bij menige Pauw aan populariteit. Daarnaast werd het wedstrijdelement teruggebracht en extra hardloopkilometers afgelegd met het zoeken naar checkpoints binnen een zo'n snel mogelijke tijd. Een leuke manier om de eigen omgeving op andere wijze te (her)ontdekken.



Maar het meest blij waren we toen vanaf eind april eerst de jeugdtrainingen weer hervat mochten worden en een week later ook de Senioren weer los konden. En dit hebben we gelukkig tot op heden kunnen voortzetten, inmiddels weliswaar in aangepaste vorm zoals de invoering van groepsgrootte en het indelen van de baan in vakken, maar het belangrijkste is dat de deur niet op slot hoefde.

Uit de reacties die we ontvangen, blijkt dat we veel blije & gedreven Pauwen hebben die de mogelijkheden die we nog hebben, kunnen waarderen en dat iedereen begrip heeft voor de

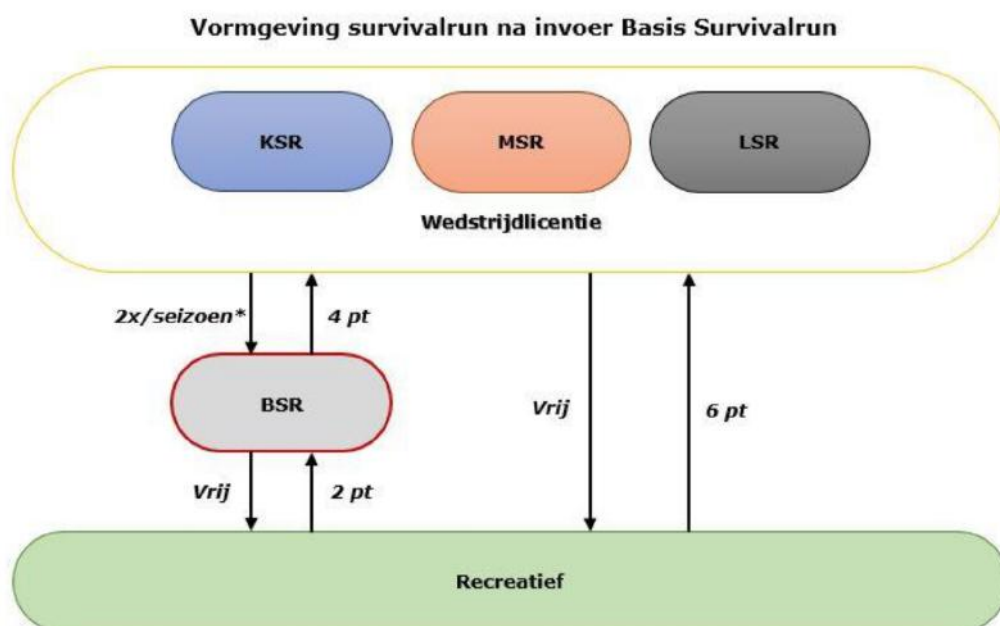
situatie waarin we zitten, hoe we dit hebben moeten vormgeven en zien we dat iedereen hier zijn medewerking aan verleend.

Met het sluiten van de copy voor dit PauwerNewz is het nog onzeker of er volgende week versoepelingen in de huidige maatregelen komen en welke dit dan zullen zijn. In principe hebben Rutte & De Jonge ons beloofd dat vanaf 19 november de groepsgrootte weer naar 4 personen terug mag. Dit zou betekenen dat we vanaf dan weer in groepen van 20 kunnen trainen. Dit zou voor iedereen voldoende gelegenheid geven om 1 á 2 week te kunnen trainen en brengt de sfeer weer meer terug op de baan.

Nieuwe recreantenklassement 'BSR'

Tijdens de laatste ALV van de SBN is een nieuw klassement geïntroduceerd; **de Basis Survivalrun (BSR)**. Dit klassement voorziet in de groei aan de onderkant van de Survivalrun en biedt een toegankelijk en 'veilig' podium voor de fanatieke recreant en de KSR-loper die moeite heeft met de licentieruns. Het houdt in dat de survivalrun een extra klassement krijgt dat het gat tussen de licentie-wedstrijden en recreatieve runs moet gaan dichten.

De Basis Survivalrun is een nieuw klassement dat de verbinding moet gaan vormen tussen de recreatieve runs en de licentiewedstrijden. De BSR zal wat betreft afstand gelijk zijn aan de KSR, maar zal laagdrempeliger zijn op de hindernissen. Het is een deels gesloten klassement, maar met mogelijkheden om in en uit te stromen binnen een lopend seizoen.



Afbeelding 1: Vormgeving nieuwe wedstrijdstructuur na invoering recreantenklasse.
* Wisselen tussen een licentie en BSR kan 2x per seizoen

De BSR gaat voldoen aan de vraag naar een klassement voor deelnemers die moeite hebben met het niveau van de KSR of die nieuw zijn in de survivalrun. Het moet de overgang van recreant naar licentieloper vergemakkelijken, maar tegelijkertijd een permanent podium bieden voor survivalrunners die zich niet meer in de KSR thuis voelen. Door de invoering van de BSR kunnen de licentieklasseringen zich als topcompetitie blijven ontwikkelen en kan de sport tegelijkertijd vanaf de basis in de breedte groeien.

De BSR zal niet onder de licentieruns vallen (KSR, MSR en LSR). Het is dan ook niet nodig om een licentie aan te vragen om deel te nemen aan dit klassement. Wel moet een deelnemer in het bezit zijn van een seizoenslidmaatschap en 2 licentiepunten om deel te kunnen nemen aan het BSR klassement.

Het klassement wordt op dezelfde wijze opgemaakt als licentieruns. De winnaar krijgt 1000 punten. Er is een veteranenklassement in de BSR.

De zwaarte van de hindernissen in een BSR-wedstrijd moet passend zijn voor een instap klassement en passend zijn bij het verwachtingspatroon van deelnemers aan de BSR. Het niveau ligt dus lager dan het niveau van de KSR. Zware combinatiehindernissen zijn niet passend bij de BSR. Verticale armkracht is in de BSR niet toegestaan. De volgende drie hindernissen vallen hier in ieder geval onder:

- Korte touwtjes
- Korte stokjes
- Meerdere slagen omhoog klimmen op armkracht