



Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK – 2605 Brøndby
Tlf.: +45 43 26 27 28

Hjemmeside: www.bueskydningdanmark.dk
E-mail: info@bueskydningdanmark.dk

Run Archery

Guide til afviklingen af et Run Archery Stævne

Hvad går det ud på?

Run Archery er en disciplin der kombinerer bueskydning med løb. Skytterne skal skiftevis løbe og skyde med bue. Det handler om at være i god fysisk form, så man kan få kontrol over sin vejrtrækning under bueskydningen og komme hurtigt igennem banen. Rammer man forbi målet skal man løbe igennem strafunden det antal pile man har skudt fordi, inden man kan forsætte. Formålet med stævnet er et gennemfører udfordringen hurtigst muligt, så man kan blive den første over målstregen.

Formålet med Run Archery er at skabe en anden stævneform hvor præcisionssporten bueskydning bliver kombineret med konditionssporten løb og skaber en helt ny type bueskydningskonkurrence. Skytterne vil blive presset optimalt på deres præcision, koncentration, kondition og teknik i et spændende og underholdende stævnekoncept, som er velegnet til tilskuere.

5 facts

- Udendørsstævne
- Individuel og hold disciplin
- Et stævne for alle aldersgrupper
- Barbue, langbue & recurvebue
- 3 timer

Hvorfor skal klubben afvikle dette stævne?

Klubben skal afvikle Run Archery for at tilbyde sine medlemmer en ny stævneform, hvor de bliver udfordret i at skulle skyde med høj puls og teknikken vil blive presset til det yderste. Klubben skal ligeledes være opmærksom på at Run Archery kan tiltrække en helt ny medlemstype, som synes den traditionelle bueskydning er for statisk og gerne vil kombinere den med noget kondition.



Hvordan afvikler man stævnet?

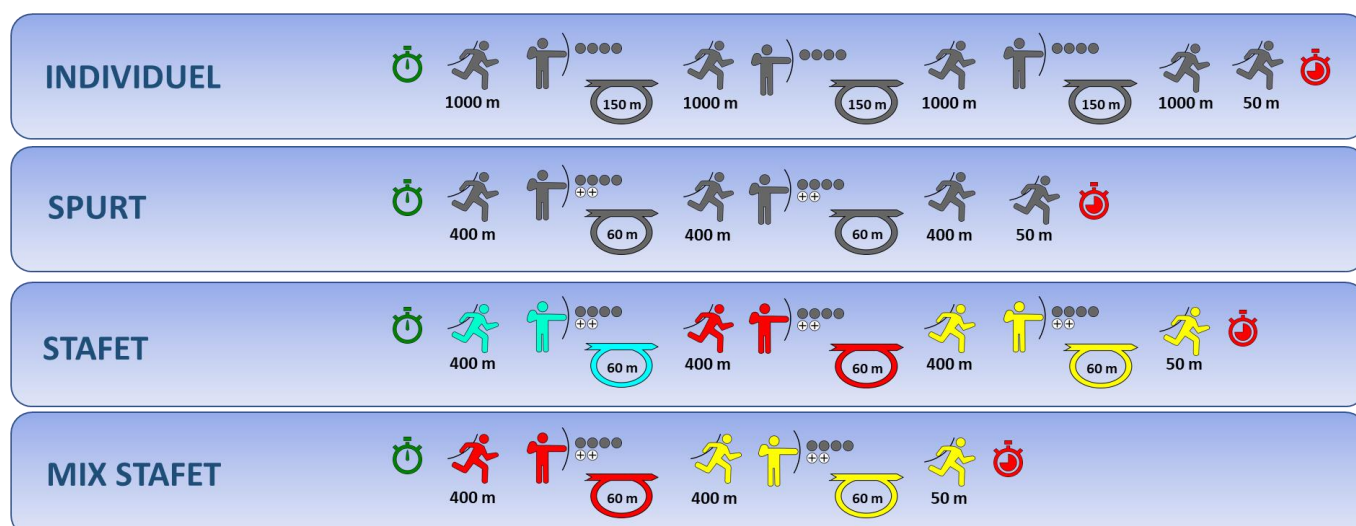
Når man skal afvikle et Run Archery stævne, skal man have lavet en løberute i forbindelse med sin buebane, så deltagerne har mulighed for skiftevis at løbe og skyde med bue. Formålet for deltagerne er hurtigst muligt at gennemføre løbet.

Discipliner

I Run Archery er der forskellige former for discipliner. Der skelnes mellem individuel og hold skydning.

I individuel, er der to hoved discipliner; den individuelle og spurten. I holdskydningen skelnes der ligeledes mellem to discipliner; Stafet og Mix stafet.

Nedenfor er de officielle WA afstande og discipliner beskrevet, men som arrangør klub er man velkommen til at ændre i nogle af forholdene hvis man ønsker dette.



Figuren illustrer de fire primære discipliner i Run Archery. De forskellige farver symboliserer at det er forskellige personer der udfører løbet.

	Symbolisere at der skal løbes. Længden står under symbolet.
	Symbolisere at der skal skydes. De 4 grå pletter betyder at der skal skydes efter 4 mål med 4 pile.
	Symbolisere at der skal skydes. De 4 grå pletter betyder at der skal skydes efter 4 mål med 4 pile + 2 ekstra pile hvis man ikke rammer. Det vil sige at man har 6 pile til at ramme 4 gange.
	Symbolisere strafunden, som skal løbes det antal gange der ikke er ramt. Længden står i symbolet.

Den Individuelle

- Der skal løbes 4 runder af løberuten på 1000 meter, i alt 4 km.
- Der skal skydes 3 gange, 4 pile pr. gange, i alt 12 pile.
- Der er ingen ekstra pile, så hvert mis giver en tur i strafunden af 150 meter.

Spurten

- Der skal løbes 3 runder af løberuten på 400 meter, i alt 1,2 km.
- Der skal skydes 2 gange, 4 pile pr. gange, i alt 8 pile.
- Der er 2 ekstra pile pr. skydning, hvis man har misset. Målet skal rammes 4 gange før man kan forsætte. Rammer man ikke 4 gange med de 6 pile skal man løbe en tur i strafunden af 60 meter pr. manglede ramte.

Stafet

- Et stafethold består af 3 skytter af samme køn
- Hver skytte på holdet skal gennemføre en spurt disciplin inden man løber hen og skifter med næste man på sit hold. Sidste man løber i mål.
 - o Der skal løbes 3 runder af løberuten på 400 meter, i alt 1,2 km.
 - o Der skal skydes 2 gange, 4 pile pr. gange, i alt 8 pile.
 - o Der er 2 ekstra pile pr. skydning, hvis man har misset. Målet skal rammes 4 gange før man kan forsætte. Rammer man ikke 4 gange med de 6 pile skal man løbe en tur i strafunden af 60 meter pr. manglede ramte.
- Rækkefølgen på skytterne bestemmer holdet selv.
- Et skift skal foregå i skiftezonen (omkring starte), ved at der er fysisk kontakt imellem de to skytter der skifter.

Mix Stafet

- Et mix stafethold består af 2 skytter en af hvert køn
- Hver skytte på holdet skal gennemføre en spurt disciplin inden man løber hen og skifter med næste man på sit hold. Sidste man løber i mål.
 - o Der skal løbes 3 runder af løberuten på 400 meter, i alt 1,2 km.
 - o Der skal skydes 2 gange, 4 pile pr. gange, i alt 8 pile.
 - o Der er 2 ekstra pile pr. skydning, hvis man har misset. Målet skal rammes 4 gange før man kan forsætte. Rammer man ikke 4 gange med de 6 pile skal man løbe en tur i strafunden af 60 meter pr. manglede ramte.
- Rækkefølgen på skytterne bestemmer holdet selv.
- Et skift skal foregå i skiftezonen (omkring starte), ved at der er fysisk kontakt imellem de to skytter der skifter.

Klasseinddeling

Alle buetyper dyster sammen (barbue, langbue og recurve bue).

Stævnearrangøren kan evt. stille nogle krav til buen som (internationale regler):

- Sigte er tilladt
- Max 35 Pound buer
- 1 Frontstabilisering på maksimalt 13 cm
- Ethvert andet tilbehør (inklusive sigte), må ikke overstige 5 cm fra buens kanter

Undtagen compoundbuen, som ikke er tilladt. Der kan evt. oprettes et separat løb kun for compoundskytter hvis der er efterspørgsel efter dette.

Vurdere om der er brug for klasse inddeling i forhold til hvor mange deltagere der er tilmeldt. Det er stævnearrangøren der bestemmer klasseinddelingen. Husk det er sjovest at konkurrere mod nogle andre og gerne en stor flok. For mange klasser kan også give en udfordring i forhold til længden og afviklingen af stævnet.

Max klasseinddeling

	Børn	Unge	Senior	Master
Kvinder	10-15 år	16-20 år	21-49 år	50 +
Mænd	10-15 år	16-20 år	21-49 år	50 +

Hjælpere

Inden stævnet

- Der skal bruges hjælpere til at sætte buebanen op.
- Løberuten (og straftruten) skal tydeligt markeres
- Der skal bruges nogle hjælpere på skydelinjen til træningen inden løbet starter.

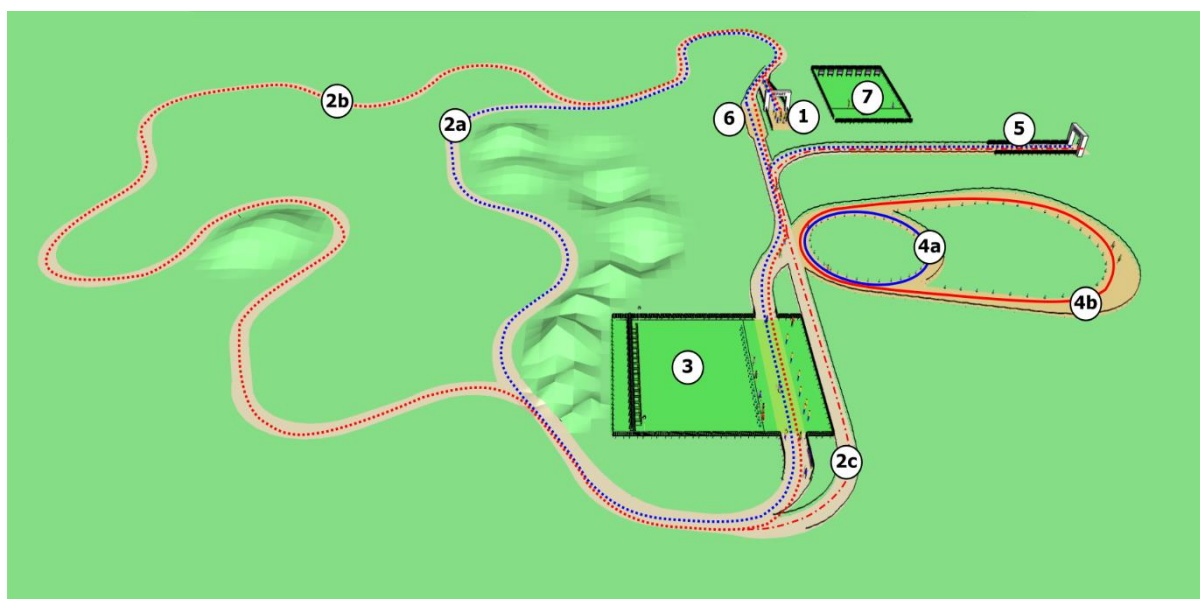
Under stævnet

- Der skal bruges et par frivillige på skydelinjen til at holde styr på sikkerheden og hjælpe hvis der opstår problemer.
- Det er en rigtig god ide at have nogle frivillige der står klar med kikkert og informere skytterne om pilene er inde eller ude hvis der er tvivl om dette.
- Det er skytternes eget ansvar at holde styr på antallet af straftrunder under løbet. Der appelleredes til at alle udviser fairplay og ikke snyder med dette.
- Er der nogle kritiske punkter på løberuten, er det en god ide at have en hjælper til at stå og vise vej.

Efter stævnet

- Efter stævnet skal der bruges hjælpere til at pakke sammen og rydde op efter stævnet.

Banen



Nummer	Zone	Officielle WA afstande
1	Startzonen	
2a	Den korte løberute	400 m
2b	Den lange løberute	1000 m
2c	På vej til mål på sidste rute (uden om bueskydningszonen)	
3	Bueskydningszonen	18 m
4a	Den korte strafunde	60 m
4b	Den lange strafunde	150 m
5	Målzonen	
6	Overleveringszonen/Skiftezone	
7	Træningsbane (Kan droppes)	

En skitse over banen.

Banen kan variere i forhold afstande og de lokale forhold der er ved arrangører klubben. Kig på de lokale forhold og tilpas banen herefter.

Faciliteter

Run Archery er et udendørs stævne. For at kunne afvikle Run Archery, skal man have en udendørs bueskydningsbane hvor det er muligt at lave en løberute ud fra, inklusiv en strafunde. Det kan næsten lade sig gøre på alle udendørs skiveskydningsbaner i landet med lidt kreativitet og tænkning ud af boksen.

Alternativt kan man lave en midlertidig bueskydningsbane i et område hvor det er muligt med løberuten.

Udstyr

Skytterne skal selv medbringe bue og pile. Det er vigtigt at gøre skytterne opmærksomme på hvor mange pile de har brug for til at gennemføre stævnet. Det er ikke muligt at hente pile undervejs i stævnet, de skal derfor have pile nok til alle runder. Maksimalt 12 pile ud for de beskrevne discipliner.

Der løbes som med buen i hånden, men pilene står parat inde på den tildelte standplads.

Udstyr klubben skal have styr på:

- Skydemåtter
- Skivesøm
- Pileholdere
- Evt. minestrimmel og kegler til at markere løberuten og strafunden.
- Ansigter til Run Archery
 - Til officielle WA stævner i Run Archery skydes der på faldmål, med en diameter på 16 cm og der skydes på 18 meters afstand.
 - Mindre kan sagtens gøre det. En skydeskive pr. skytte hvor det er tydeligt markeret hvilket område der skal rammes.
 - Det er svært at ramme, så der kan være behov for at sætte skiverne sættere på og lave målet større.

Det er vigtigt at der er en standplads (skydeskive) pr. deltager/hold, da de kommer tilbage til den samme plads flere gange i løbet og der ikke bliver hentet pile undervejs.

Deltagerne kan inddeles i heats, så der er indledende runder inden finalen, hvis der er behov for dette i forhold til antal standpladser. Det er vigtigt at være opmærksom på hvor meget deltagerne kommer til løbe i sidste ende, og at alle skytter får pause mellem sine løb.

Pointsystem

Den der gennemfører udfordringen hurtigst, er vinder af stævnet.

Materiale til rådighed

Skabelon til et diplom

Skabelon til indbydelse

Det internationale regelsæt for Run Archery på Engelsk og en løst oversat dansk udgave.

Gode råd og tips

- Der skal IKKE hentes pile inder et løb. Alle skytter skal derfor have nok pile til at gennemføre hele løbet. (Husk ekstra pile i de løb hvor det er tilladt).
- Pilene skal forblive i bueskydningszonen, tildel derfor alle skytter en specifik bane, hvor de kan stille alle deres pile inden løbet begynder.
- En tydelig markering af banen.
- Beslut på forhånd hvilken disciplin I ønsker at afholde stævne i og gør det tydeligt på indbydelsen. Det er ikke meningen at et stævne skal indeholde alle discipliner.
- Lav ikke for mange klasser. Stævnet fungerer bedst når der er en del i hver kategori.
- Giv skytterne mulighed for at komme før løbets start og træne i buezonen og varme op.
- Test afstanden til skiverne og størrelsen på målet der skal ramme, inden stævnet. Så det passer til dem der skal deltage.
- Informere Bueskydning Danmarks Udviklingskonsulent når I afvikler et anderledes stævne, hun vil meget gerne være med til at sprede budskabet, komme med sparring, gode ideer og muligvis kigge forbi.

Mulige variationer af stævnet

Der er mange muligheder for variationer inden for Run Archery.

Man kan ændre på størrelsen af det felt der skal rammes, afstanden der skydes på, løbeafstanden, længden på strafunden og antallet af ekstra pile. Det er alle sammen forhold man kan ændre på i sit stævne. De beskrevne afstande i dette dokument er baseret på WA's officielle regelsæt og man skal derfor tage højde for at det er forholdene for professionelle udøvere. Det kan derfor være en god ide at justere lidt i det, så det passer til målgruppen. Det kan ligeledes være en god ide at tilpasse stævnet til de lokale omgivelser.

Det er også muligt at justere stævnet til et 3D run archery stævne.

Bueskydning Danmarks udviklingskonsulent vil meget gerne være med til at sparrer på dette område. Så snart der er gjort nogle erfaringer i Danmark, vil disse blive tilføjet i dette dokument.