



Survivalrun Zeist

zondag 22 maart 2026

Avond juryleden

Woensdag 11 maart (online)

Donderdag 12 maart (op de club)

Waarom deze instructie?

- Goede vrijwilligers maken de run
- Zorg dat je voorbereid bent op je taak
- Eerlijk – veilig
- Ruim 1 uur, afh van vragen
- Agenda
 - Voorstellen
 - ODE
 - De basis
 - Veiligheid
 - Wat als...?
 - Jouw klembord
 - Jouw feestje



Wat is er anders?

- Aantal hindernissen vernieuwd
(zie <https://www.survivalrunzeist.nl/parcours/>)
- Categorie prestatief / recreatief 8 km
- Focus: consistent jureren

Micha: PR,
website,
uitslagen,
veiligheid

Hayke:
vrijwilligers,
catering

Joen:
draaiboek,
administratie

Jolanda:
inschrijvingen,
administratie

Ries:
westrijdleiding,
parcours



Michiel:
Rayonhoofd
Zwembad

Monica:
Rayonhoofd
Bos

Henk Jan:
Rayonhoofd LOZ

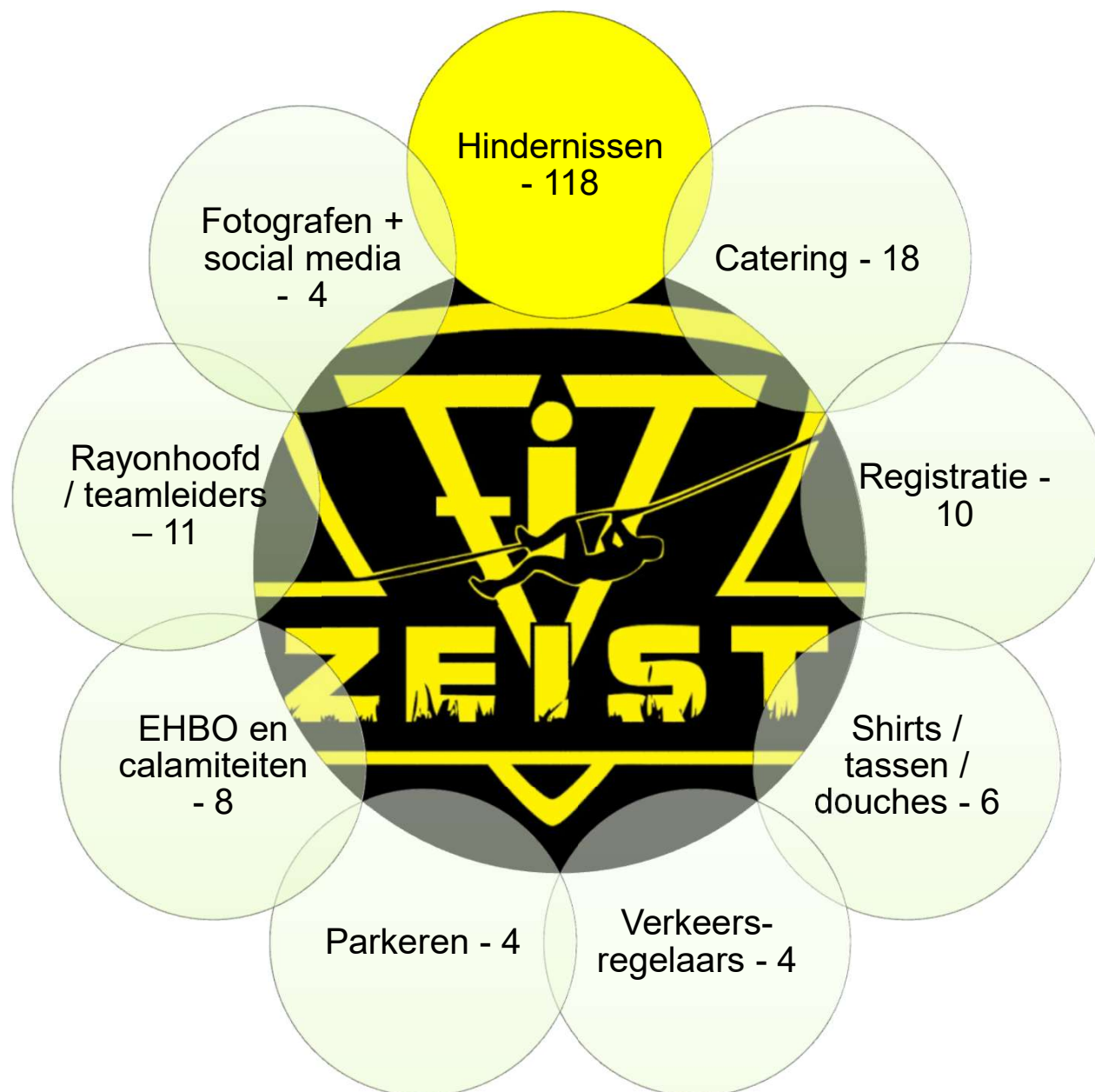
Rene:
Financien,
sponsoring

En jullie?





Zo'n 190 vrijwilligers





De basis – je taak

- Instructie geven
- Controleren en corrigeren
- Aanmoedigen
- Veiligheid borgen
- Incidenten oplossen en registreren

ODE aan de hindernis-vrijwilliger

Filmpje



Oplettend

Duidelijk

Enthousiast



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket

Koffie/ thee

Hindernis
klembord



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket

Koffie/ thee

Hindernis
klembord

Met
groepsleider
naar hindernis

Voorbereiden:
hoe nemen,
wat zeg je

Regels en
kleurtjes

Check
rayonhoofd



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket

Koffie/ thee

Hindernis
klembord

Met
groepsleider
naar hindernis

Voorbereiden:
hoe nemen,
wat zeg je

Regels en
kleurtjes

Check
rayonhoofd

Vanaf 9.30 uur:
Hoera, lopers!

Instructie,
controle,
registratie

Coachen,
aanmoedigen

Samen
'Managen' van
je hindernis



De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket

Koffie/ thee

Hindernis
klembord

Met
groepsleider
naar hindernis

Vorbereiden:
hoe nemen,
wat zeg je

Regels en
kleurtjes

Check
rayonhoofd

Vanaf 9.30 uur:
Hoera, lopers!

Instructie,
controle,
registratie

Coachen,
aanmoedigen

Niet gehaald:
Knippen,
registratie

Vanaf 15.15:
Bezemloper

Opruimen

Lintjes

Hesje /
klembord
inleveren

De basis - dagoverzicht

8.30 uur
melden

Registratie,
hesje,
lunchpakket

Koffie/ thee

Hindernis klembord

Met
groepsleider
naar hindernis

Voorbereiden:
▶ hoe nemen,
wat zeg je

Regels en kleurtjes

Check
rayonhoofd



old:
,
e

inleveren

Hap in kantine

18 uur of
Till' the job
is done

De basis - de lopers

<https://www.survivalrunzeist.nl/starttijden/>

Denk ook aan
de dames!

Hindernis niet gehaald? Bandje
innemen.
Bij wedstrijd + prestatief:
nummer noteren
(bij wedstrijd ook als bandje al
ingenomen)

- Vanaf 9:30: Korte Survival Run (KSR)



Bloedje fanatiek. Opletten geblazen
Eerste groepen hard, focus.

- Vanaf 09:50: Jeugd Survival Run (JSR)



10-11



12-14



15-

Idem KSR, zeker eerste groepen
Let op, start door elkaar heen
Voorfietser bij 15-17 en 12-14

De basis - de lopers

<https://www.survivalrunzeist.nl/starttijden/>

- Vanaf 11:30 4 km 8-9 jaar



géén wedstrijd, wees coulant

- Vanaf 12:30 BSR



BSR = wedstrijd, ook streng

- Vanaf 13:00 8 km Prestatief



Lopen voor kwalificatiepunt,
wees streng en rechtvaardig

- Vanaf 13:40 8 km Recreatief



Recreanten 8 km, wees coulant

- Vanaf 14:05 5 km



Recreanten 5 km, wees coulant

Iedereen rood polsbandje, jeugd bij 4, 5, 8 km ook
geel polsbandje (ivm geen lasten dragen)



De basis - de regels

1. Jouw instructies moeten altijd worden opgevolgd – correct nemen hindernis
2. Jij luistert naar rayonhoofd, wedstrijdleiding en parcourscommissie SBN
3. Atleten mogen een hindernis zo vaak als ze willen proberen (dan achteraan aansluiten). Bandje pas innemen als deelnemer het zelf opgeeft.
4. Achterblijvers van eerder gestarte groepen moeten de snellere atleten van de volgende groepen vrije doorgang verlenen.
5. Wedstrijdlopers (KSR, JSR, BSR) hebben voorrang op recreanten. De aanwijzingen van juryleden, ook inzake voorrang, zijn echter altijd leidend.
6. Wat mag niet?
 - Onderling hinderen
 - Onderling helpen of hulp door derden (bidon of shirt aangeven mag wel)
 - Publiek/begeleiders mogen niet op het parcours (behalve FIT begeleiders bij recr)
 - Ongewenst gedrag / schelden /etc.
7. **Respect:** deelnemers dienen andere deelnemers, officials, vrijwilligers en toeschouwers met respect te behandelen.

Instructie - de basis

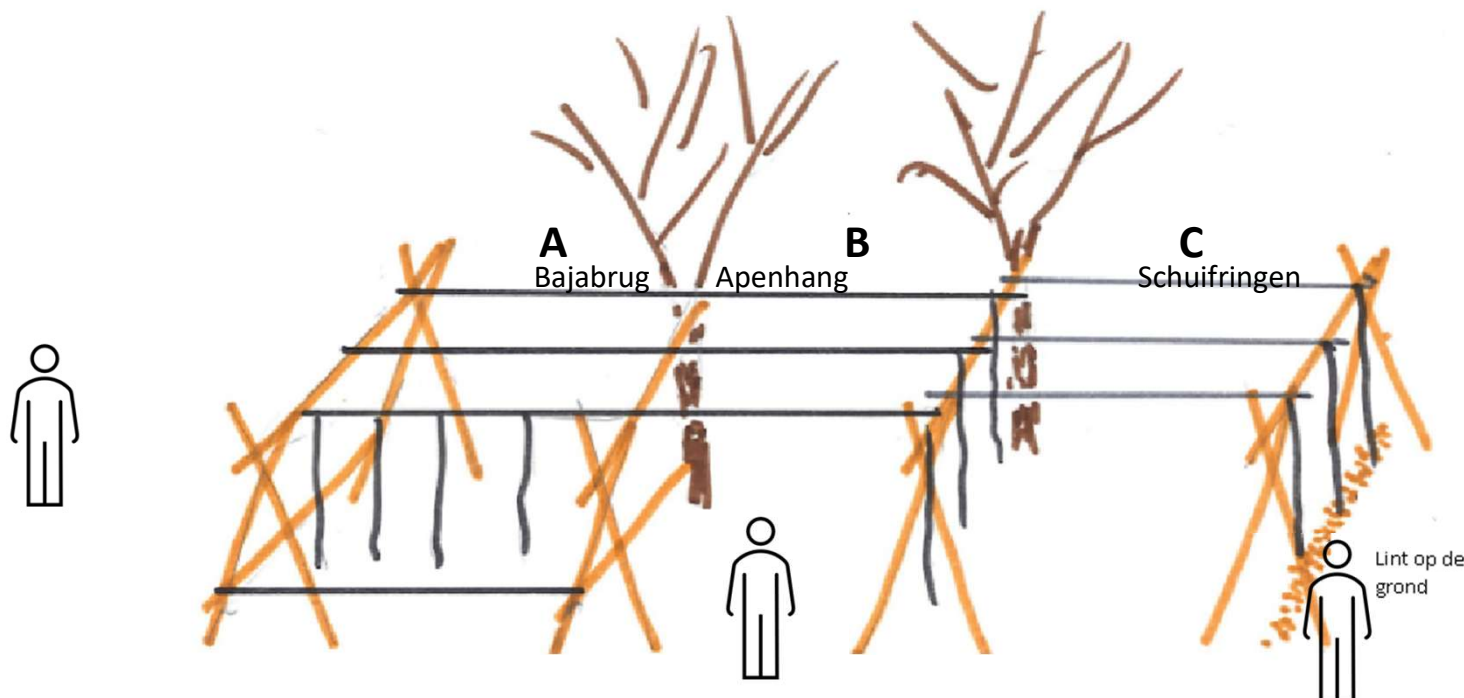
1. Tijdig, duidelijk, kort
2. Bereid jezelf voor: bekijk je hindernis: <https://www.survivalrunzeist.nl/parcours/>
3. Bereid je voor als team: oefen!
 - Wie staat waar?
 - Wie zegt wat? Wie neemt welk stuk waar? Controleer elkaar.
 - Waar opnieuw als het mis gaat?
 - Aandacht voor vervolg route
4. Consistent:
 - Vanaf begin 1 lijn trekken
 - Wees duidelijk
(voorbeelden: voet aan de grond? touw aantikken met hand of voet? Boventouw gebruiken bij lianen?)
 - Blijf opletten! Ook verderop in het veld, bijv 50+
 - Casus vorig jaar – [filmpje](#) op 25:30

Instructie - de basis

5. Lukt het deelnemer niet of wordt instructie niet gevolgd?
 - Noem nummer, herhaal instructie
 - Zeg duidelijk waar deelnemer opnieuw mag beginnen
 - Niet gelukt? Rood bandje afnemen.
 - Noteer bij KSR, JSR, BSR, 8 km Prestatief nummer, ook als bandje al ingeleverd is. (noteren is bij recreanten niet nodig)
 - Boos / onbehoorlijk? Jij bent de baas. “Als je doorloopt schrijf ik je nummer op als niet gehaald”
 - Wijs bij voortdurend bezwaar op mogelijkheid indienen protest bij wedstrijdleiding
 - Noteer bijzonderheden (discussie, doorlopen, betrokkenen) in je klapper incl startnummer

6. Blijf altijd bij je hindernis – bijv toilet of opvangen kind in overleg.

Instructie - de basis



- Wie staat waar?
- Wie zegt wat? Wie neemt welk stuk waar?
- Waar opnieuw als het mis gaat?
- Aandacht voor vervolg route

KSR	
JSR 15-17	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
JSR 12-14	B - Via inklimtouw in apenhang naar andere zijde - direct vanuit apenhang in hangend
JSR 10-11	C - touw > vanuit het touw de schuifring naar je toehalen (met hulptouwtje) dan hangend aan de schuifring naar andere zijde - via uitklimtouw hindernis verlaten (touw aantikken is voldoende) - landen achter de markering op de grond
BSR	
8 km recr	
4 km 8/9 jr	A - Vanaf de balk op het ondertouw gaan staan - met behulp van de hangende touwtjes lopend over ondertouw naar volgende balk
5 km recr	B - Via inklimtouw in apenhang naar andere zijde - via uitklimtouw hindernis verlaten (touw aantikken is voldoende)

Veiligheid: klein leed

- Klein = eelt eraf, stoten, enkeltje, vallen en opstaan, ...
- Pleisters in je hindernistasje
- EHBO: 2 EHBO op fiets, 2 bij finish. EHBO belt indien nodig hulpdiensten.
- Houd deelnemer bij je bij enige twijfel en bel EHBO

Veiligheid: groot leed

Groot = bijv val van hoogte, hoofdletsel, verward, indicatie hartfalen, ...

1 bij deelnemer. Wat is gebeurd? Schat ernst in.

- Kan persoon zelf opstaan? Haal weg onder hindernis.
- Kan persoon **niet** zelf opstaan? Vraag maatje (deel) hindernis af te sluiten. Niet slepen met mensen.
- Bel EHBO. (2 EHBO op fiets, 2 bij finish). EHBO belt indien nodig hulpdiensten. Niet zelf 112 bellen tenzij direct levensbedreigend.
- Houd deelnemer bij je
- Registratie door EHBO

1 Managet hindernis.

- Sluit (deel) hindernis bij enig risico voor slachtoffer.
- Noteer NB bij passerende startnummers.
- Bel rayonhoofd

Veiligheid – hindernis-lee

Wat als de hindernis het begeeft / dreigt te begeven?

- Sluit (deel) hindernis af als het echt moet.
- Bel Rayonhoofd.
- Noteer tijd.
- Manage hindernis, duidelijke instructies
- Als geheel afgesloten: noteer NB bij passerende nummers, zodat tijd later kan worden verrekend

Wat als..... ?

Er een wachtrij ontstaat?

- Zie voorrangsregels.
- Waar mogelijk, stimuleer doorstroom.
- Al veel wachters bij KSR / JSR? Bel rayonhoofd
- Veel die het niet halen? Splits banen (retry lane).
- Loopt het echt de spuigaten uit? Bel rayonhoofd.
- Houd 'sneakers' in de gaten
- Voorbeeld apenhang / stapblokjes recreatief 2022.

Het klembord, je houvast

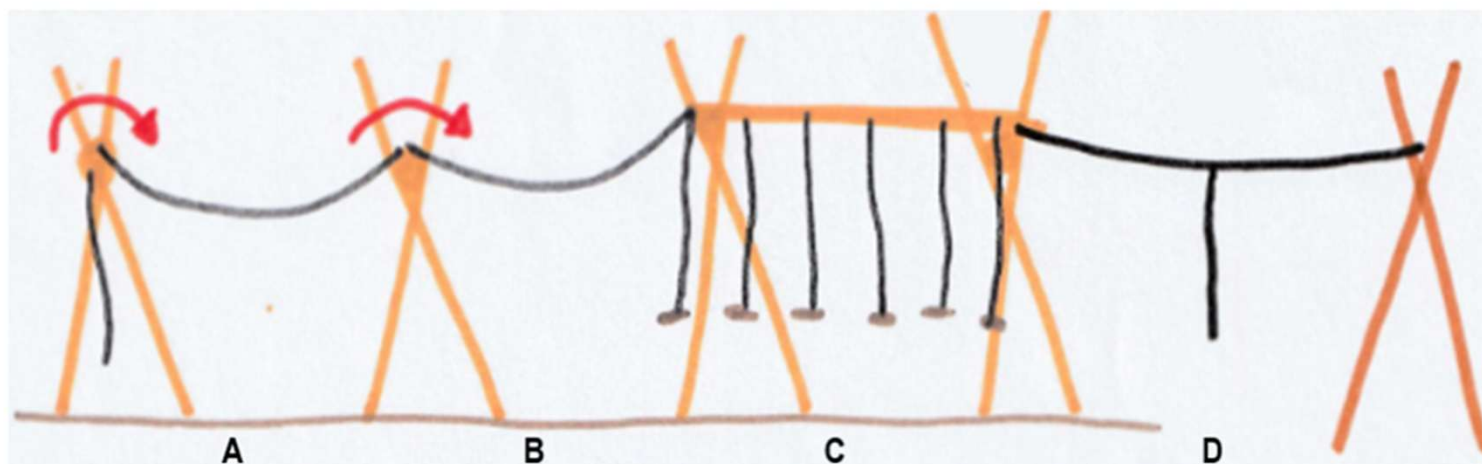
Per hindernis een klembord met hierin:

1. Specifieke hindernis instructie.
2. Lijst met startnummers, met pen of potlood.
Hierop alléén gemiste hindernissen aankruisen.
3. Veiligheidsinstructie met belangrijke telefoon nummers
4. Lijst bijzonderheden

Einde dag: klembord inleveren + bijzonderheden toelichten

1. Hindernisinstructie

HINDERNIS 28 b – *GAMEWORKS* - Combi korte afstand (JSR 12-14 / JSR 10-11 / JSR 8-9 / 5 km recr)



BESTAANDE HINDERNIS

JSR 12-14	A-B - via inklimtouw over de balk - apenhang - over de balk - apenhang C - slingertouwen met stapschijven - van touw naar touw D - apenhang tot uitklimtouw - landen achter het rood/witte lint op de grond
JSR 10-11	
4 km 8/9 jr	Als boven A - B - C (onderdeel D NIET)
5 km recr	

2. Lijst startnummers

JSR 12-14								JSR 10-11														
111				156				201				241				261				309		
112				157				202				242				262				310		
113				158				203				243				263				311		
114				159				204				244				264				312		
115				160				205				245				265				313		
116				161				206				246				266				314		
117				162				207				247				267				315		
118				163				208				248				268				316		

152		197		242	
153		198		243	
154		199		244	
155		200		245	

HINDERNIS
13

ALLÉÉN AANGEVEN WANNEER DE HINDERNIS NIET CORRECT IS GENOMEN



3. Veiligheidsinstructie

----- NOODINSTRUCTIE VOOR JURYPOSTEN - RAYON BOS -----

SURVIVALRUN FIT ZEIST

22 MAART 2026

INSTRUCTIE NOODGEVALLEN

Wedstrijdleider

Rayonhoofd

EHBO op locatie start-finish) aanspreekpunt

Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)

Mobiele EHBO (mountainbike ploeg)

Veiligheid

Backup veiligheid en verkeer

Ries de Jongh

Henk-Jan Schuver

Wouter Wilhelm

Ernst van Laere

Bente Feil

Gert van de Braak

Johan Balk

Tel nrs

Parcourscommissie van de SBN:

Namens de Survivalrunbond (SBN) zijn leden van de Parcourscommissie (PC) aanwezig. Duidelijk herkenbaar aan hun rode kleding met opdruk. PC leden hebben vrije toegang tot het gehele parcours en de hindernissen. Instructies van de PC leden zijn bindend.

HOE TE HANDELEN BIJ CALAMITEITEN:

Blessures:

Hierbij valt te denken aan: schrammen, blaren, verstuikingen, oververmoeidheid, onderkoeling.

Blijf rustig! Bel zo nodig de EHBO'er en meld je positie. Indien nodig belt deze 112.

4. Lijst bijzonderheden

Wanneer registreer ik allemaal bijzonderheden?

Bepaal als hindernisteam wie verantwoordelijk is voor de registratie.

- a) Als deelnemer een hindernis niet haalt, en je het bandje inneemt. OOK als het bandje al ingenomen is (zie lijst 1). Bandje bewaren in plastic zakje in klembord.
- b) Als een deelnemer meldt dat hij stopt / opgeeft, zonder het parcours af te maken
- c) Als je discussie / onenigheid hebt met een deelnemer of zijn / haar begeleider
- d) Als er iets is met je hindernis, noteer tijdstip + globale situatie. Rayonhoofd zorgt voor verdere opvolging.

NB bij alle gevallen waar de EHBO bij komt, zorgen zij voor de incidentenregistratie en nazorg.

Praktisch

- Toiletten bij LOZ en clubhuis
(hindernis altijd bemand!)
- Lunchpakket is vegetarisch, niet veganistisch /
glutenvrij
- Neem flesje water en beker mee

Het is een feestje!



- Hoe hang jij de slingers op?
 - Voor jezelf?
 - Voor de atleten?
 - Denk aan kou / regen

Neem je eigen beker mee!



Vrijwilligersrun zaterdag

- Melden vanaf 15:15 bij zwembad, niet in kantine
- Starten in 4 groepen vanaf 16:00
- Onze jeugd is jurypost
- Niet alle hindernissen bemand – eigen verantwoording voor juiste uitvoering





Tot 22 maart:

- Definitieve indeling vrijwilligers volgt in de week voor de run
- Houd je mail in de gaten!