



## Contact

**Email:** [woest@wur.nl](mailto:woest@wur.nl)

**Website WOEST:** [www.woestwageningen.nl](http://www.woestwageningen.nl)

**Website SWU Thymos:** [www.swuthymos.nl](http://www.swuthymos.nl)



SWU Thymos, 'Move and your body will be recharged'

# Outdoor & Survivalrun

Wageningen Outdoor & Survivalrun Association



# Outdoor & Survivalrun

Wageningen Outdoor En Survivalrun Team



## Wageningen Outdoor En Survivalrun Team

### Een woest sprookje

Er waren eens wat woeste Wageningse studenten die het niet zagen zitten om hun dagen te slijten in de collegezaal, het laboratorium of de bieb. Naast het studeren wilden zij de elementen trotseren! Buiten rondrennen, in bomen klimmen, de strijd aangaan met de zwaartekracht en dan het water in. Weer of geen weer. Met veel passie, palen en touwen construeerden ze een hindernisparcours, geschikt om zich op uit te leven en elkaar fysiek uit te dagen. Om zoveel mogelijk studenten deelgenoot te maken van de edele kunsten van survivalrun, verenigden zij zich tot het 'Wageningen Outdoor En Survivalrun Team', oftewel WOEST, en zij trainden nog lang en gelukkig.

### Over survivalrun

Survivalrun is een sport voor mensen die houden van buiten zijn en zichzelf graag uitdagend. Tijdens een survivalrun leg je een

route af door bossen en velden terwijl je onderweg getrakteerd wordt op prachtige (natuurlijke) hindernissen die overwonnen moeten worden. Denk daarbij aan touwklimmen en vele creatieve variaties daarop, maar ook aan boomstammetjes sjouwen (en in stukken hakken!), doorwadingen, over netten klimmen, over kanalen slingeren, boogschieten en kanovaren. Het doel is om zo snel mogelijk de route af te leggen en daarbij alle hindernissen correct te nemen. Bij WOEST geven we survivalruntrainingen waarin je alle technieken leert die nodig zijn om een survivalrun te kunnen volbrengen. Naast techniek richten de trainingen zich op bevordering van uithoudingsvermogen, kracht én plezier. Ook buiten de trainingen beleven we graag gezamenlijk (sportieve) avonturen; van een nachtelijke duik in de Rijn tot (winter)barbecueën en van een weekendje Batavierenrace tot broodnodige rehydratie na de training, met een welverdiend en verfrissend biertje.

### Daag jezelf uit

Dus ben jij ook niet geschikt om de hele dag achter een computer

door te brengen en 's avonds op de bank te zitten; en ben je daarnaast niet bang voor een laag eelt op je handen; en dapper genoeg om over de campus rond te rennen in een legging? Dan zien we je graag zo snel mogelijk op een van onze trainingen! Het maakt helemaal niets uit of je een ervaren survivalaar bent of dat de termen 'voetklem', 'apenhang' en 'spaanse ruiter' geen belletje doen rinkelen, we helpen je graag de touwen in en voor je het weet zwaai je rond als Tarzan/Jane.

### Meer informatie

Survivalruntraining van WOEST vindt plaats op de hindernisbaan naast het voetbalveld op de Bongerd. Wil je graag wat meer informatie over survivalrun dan kun je een kijkje nemen op de website van de Survivalrun Bond Nederland, [www.survivalrunbond.nl](http://www.survivalrunbond.nl). Overigens is WOEST aangesloten bij de SBN als officiële trainingsgroep. Voor actuele informatie over onze trainingstijden zie de website [www.woestwageningen.nl](http://www.woestwageningen.nl), nog vragen? Mail dan naar [woest@wur.nl](mailto:woest@wur.nl).

## Wageningen Outdoor & Survivalrun Association

### A fierce fairy tale

Once upon a time, there were some wild students in Wageningen that were not up for passing their days in lecture rooms, the lab or the library. Apart from studying, they wanted to face the elements! They had the desire to run around outside, to climb trees, to combat gravity and jump into water, no matter the weather. With lots of passion, poles and ropes, they constructed an obstacle course where they could burn through their energy and could challenge each other physically. To share the noble art of the survivalrun with as many students as possible, they united themselves into 'Wageningen Outdoor En Survivalrun Team', WOEST (the Dutch word for 'fierce'), and they trained happily ever after.

### About survivalrun

Survivalrun is a sport for people that love being outside and enjoy challenging themselves. During a survivalrun you cover a route through forests and fields while being treated to wonderful (natural) obstacles to conquer. Think of rope climbing and many creative varieties to that, but also carrying logs (and chopping them up!), passing water, climbing nets, swinging over canals, shooting a bow and canoeing. The aim is to cover the distance as quickly as possible while overcoming all the obstacles. At WOEST we provide survivalrun training to teach you all the techniques necessary for completing a survivalrun. Apart from technique, training is meant to improve endurance, strength and joy. Outside of training we also like to gather for (sportive) adventures; from night swimming in the Rhine to a winter BBQ and from a weekend trip to join the Batavierenrace to the necessary rehydration after training, with a well-earned and refreshing beer.

### Join us

So, are you equally incapable of passing your days behind a computer and watching television in the evening; are you not afraid of developing some serious calluses on your hands; and are you brave enough to run around the campus in a legging? Then we would like to see you as soon as possible at one of our trainings! It does not matter if you are an experienced survivalrunner or if the terms 'swing over', 'monkey bars' and 'post-man walk' do not yet ring a bell, it would be our pleasure to guide you into the ropes and before you know, you will be swinging around like Tarzan/Jane.

### More information

Survivalruntraining by WOEST takes place at the obstacle course next to the soccer field at the Bongerd. Would you like some more information about survivalrun? Then check out the website of the Survivalrun union of the Netherlands, [www.survivalrunbond.nl](http://www.survivalrunbond.nl). Moreover, WOEST joined the union as an official training group. For up to date information about our training schedule, we refer to our website, [www.woestwageningen.nl](http://www.woestwageningen.nl), any questions? [woest@wur.nl](mailto:woest@wur.nl).

