



Parcoursvoorschriften seizoen 2025/2026



INHOUDSOPGAVE

VEILIGHEID STAAT VOOROP -----	3
<i>Begripsbepaling</i> -----	3
1 HINDERNISSEN -----	2
1.1 <i>Knopen</i> -----	2
1.2 <i>Veiligheidsknoop</i> -----	2
1.3 <i>Type touwen en lijnen</i> -----	2
1.4 <i>Lijndiameter</i> -----	3
1.5 <i>Hoogtes</i> -----	3
1.6 <i>Ondergrond</i> -----	3
1.7 <i>Mechanische onderdelen</i> -----	3
1.8 <i>Bevestigingspunt</i> -----	4
1.9 <i>Hoofdlijn</i> -----	4
1.10 <i>Veiligheidslijn</i> -----	5
1.11 <i>Spanmechanismen</i> -----	5
1.12 <i>Swingover</i> -----	5
1.13 <i>Vaste balken</i> -----	6
1.14 <i>Zwevende balken</i> -----	7
1.15 <i>Valruimte (balken)</i> -----	8
1.16 <i>Netten</i> -----	8
1.17 <i>Waterdoorwadingen en duikerpassages</i> -----	8
1.18 <i>Abseilen</i> -----	8
1.19 <i>Tokkelen</i> -----	8
1.20 <i>Steigermateriaal</i> -----	9
1.21 <i>Kasbouwconstructies/tralie –spanten</i> -----	9
1.22 <i>Constructieve materialen</i> -----	10
1.23 <i>A-Frame</i> -----	10
1.24 <i>Balken met zaagvoeg/barstvoeg</i> -----	10
1.25 <i>Verlengen hoofdtouw</i> -----	10
2 OVERIGE ONDERDELEN (SPECIAL TASKS) -----	10
2.1 <i>Kanovaren / Suppen</i> -----	10
2.2 <i>Lasten</i> -----	10
2.3 <i>Houthakken</i> -----	10
3 BELINTING -----	11
3.1 <i>Parcours</i> -----	11
3.2 <i>Prikkeldraadversperringen oversteken</i> -----	11
3.3 <i>Afgelinte onderdelen</i> -----	11
4 LENGTE PARCOURS -----	11
BIJLAGE 1: HINDERNISVOORBEELDEN -----	2
BIJLAGE 2: SBN NORM / EISEN KOPPELSTUKKEN IN SURVIVALRUN HINDERNISSEN -----	10

VEILIGHEID STAAT VOOROP

Een survivalrunparcours (survivalrun, survivalrunevenement, trainingsterrein en/of losse hindernissen) dat aan de Parcoursvoorschriften van de Survivalrun Bond Nederland dient te voldoen, moet volgens de regels beschreven in dit document zijn gebouwd.

Echter zijn er talloze survivalrunhindernissen te bedenken die met verschillende materialen en in meerdere situaties gebouwd kunnen worden, waardoor het niet mogelijk is om voor elke hindernis regels op te stellen. Wel zijn er een aantal basiselementen waaruit de meeste hindernissen zijn opgebouwd. Daarom dient ter beoordeling van een hindernis ten eerste deze Parcoursvoorschriften geraadpleegd te worden. In situaties waarbij dit Parcoursvoorschrift geen uitsluitel biedt, dient het gezonde verstand gebruikt te worden waarbij de veiligheid het belangrijkste argument is in de te maken afweging. De enige situatie waarin er afgeweken mag worden van onderstaande regels is wanneer

deze ervoor zorgen dat de veiligheid in het geding komt.

Uiteindelijk heeft de Parcourscommissie van de Survivalrun Bond Nederland het laatste woord en zij beslist of een hindernis/parcours goed- of niet goedgekeurd wordt.

Begripsbepaling

Parcourscommissie

De Parcourscommissie (PC) van de Survivalrun Bond Nederland.

Deelnemer

Een persoon die de sport survivalrun beoefent.

Lijnen/touwen

In de volksmond worden lijnen/touwen gemaakt van natuurvezels aangeduid als touwen en lijnen/ touwen gemaakt van synthetische vezels als lijnen. Echter worden deze twee begrippen hier door elkaar gebruikt als aanduiding voor lijnen.

1 HINDERNISSEN

1.1 Knopen

Onderstaande knopen worden door de Survivalrun Bond Nederland erkend en mits deze op de juiste wijze zijn toegepast:

- enkele knoop
- (dubbele) knoop in acht
- platte knoop
- sangelknoop
- ankersteek
- paalsteek
- halve steek
- (anderhalve) mastworp
- (dubbele) weversknoop
- (dubbele) vissersknoop
- prusikknoop
- stoeltjesknoop
- vlinderknoop
- vierkantsjorring/ kruissjorring
- spanknoop (enkel/enkel, enkel/dubbel, dubbel/dubbel)

Het wordt sterk aanbevolen om alleen bovenstaande knopen te gebruiken in de hindernissen. Er bestaan meer knopen dan in deze lijst genoemd worden waarmee een veilige hindernis gebouwd kan worden, het gebruik hiervan zal door de parcoursc commissie beoordeeld worden. Bij twijfel zullen deze afgekeurd worden.

1.2 Veiligheidsknoop

De eerste en laatste knoop die met een touw wordt gelegd dient beveiligd te worden met een veiligheidsknoop. Dit is een enkele knoop met het uiteinde van het touw om een ander touw ter voorkoming dat dit uiteinde de knoop in kan glijden. Voor elke knoop is er een voorkeur waaromheen de veiligheidsknoop aangelegd dient te worden. Er bestaan enkele knopen waarbij de veiligheidsknoop niet van toepassing is, zoals bij de spanknoop die zijn eigen manier van afknopen heeft. Het touweinde (2x), hoe lang dit ook is, wat na een veiligheidsknoop komt, wordt niet meer nuttig

gebruikt. Het mag wel opgestoken worden zodat het netjes weggehangen kan worden. Het uiteinde na een veiligheidsknoop moet voldoende lang zijn. Als vuistregel moet dit einde tenminste een handbreedte lang zijn.

1.3 Type touwen en lijnen

Touwen gemaakt van natuurvezels, zoals hennep, manilla en sisal, zijn niet toegestaan om hindernissen van te bouwen. In de praktijk blijkt het namelijk moeilijk te controleren of deze touwen te veel in breeksterkte zijn afgenomen door hun natuurlijke vergankelijkheid. In de praktijk worden veel hindernissen gebouwd met polypropyleen lijnen.

1.4 Lijndiameter

Met de lijndiameter wordt de diameter van een lijn bedoeld. Hoewel de breeksterkte van een lijn van belang is, is ervoor gekozen om de minimale sterkte van touwen in de lijndiameter uit te drukken. Op deze manier kunnen de hindernissen makkelijk gecontroleerd worden en ontstaat er geen discussie over de breeksterkte van de gebruikte lijnen. Als leidraad voor de gekozen diameter wordt er naar de breeksterkte van een polypropyleenlijn met gelijke diameter gekeken.

Een kort overzicht van de te gebruiken lijndiameters is hieronder te vinden. Voor de specifieke regels dient de desbetreffende sectie geraadpleegd te worden.

- hoofdlijn: ≥ 22 mm
- belasting door 1 persoon (swingover): ≥ 12 mm
- veiligheidstouw: ≥ 12 mm
- zwevende balk: ≥ 18 mm
- werklus: ≥ 18 mm
- vierkantsjorring: 12 mm

Bij de keuze van de sterkte van een lijn moet beseft worden dat de dynamische belasting door de deelnemers in de hindernis ervoor zorgt dat de krachten op een lijn groter zijn dan op basis van alleen de massa van de deelnemers verwacht wordt. Ook neemt de breeksterkte van een lijn sterk af wanneer deze aan een hoekbelasting wordt blootgesteld in bijvoorbeeld een knoop of omleidpunt. Ook slijtage en ouderdom van een lijn reduceert zijn breeksterkte.

1.5 Hoogtes

Hindernissen boven land mogen voor de jeugd deelnemers tot en met 14 jaar maximaal 2,5 meter hoog zijn en boven water maximaal 4 meter hoog zijn. Vanaf een leeftijd van 15 jaar mogen deelnemers tot een maximale hoogte van 4 meter klimmen. De hoogte wordt bepaald vanaf het laagste punt onder de

hindernis, wateroppervlak of horizontaal gespannen net onder de hindernis tot en met de hoogte van het hoogste punt in de hindernis dat de deelnemer mag gebruiken om de hindernis te volbrengen. Houdt er rekening mee dat het waterpeil kan fluctueren, de waterstand tijdens het gebruik van de hindernis is leidend. Als een net als valscherp gebruikt wordt dient deze volgens de regels geplaatst te worden en dient deze ruim geplaatst te worden zodat deelnemers die uit de hindernis vallen niet naast het net kunnen vallen. Het onderste touw/balk van de balans hindernissen mag niet hoger zijn dan 1,5 meter. *Voorbeelden van balanshindernissen zijn de indianenbrug, komeinbrug, postmanswalk en evenwichtsbalk.*

1.6 Ondergrond

De ondergrond onder een hindernis moet 'vlak' en niet hard zijn. Alle uitstekende delen waaraan een deelnemer zich kan bezeren wanneer deze uit een hindernis valt dienen ongevaarlijk gemaakt te worden door deze bijvoorbeeld te verwijderen of te maskeren. Denk hierbij aan boomstronken die uitgegraven of door een autoband gemaskeerd kunnen worden. Bij harde ondergronden onder een hindernis zoals beton, bestrating of asfalt, dient een beschermende laag aangebracht te worden zoals matten, houtsnippers of zand. Ook ijs is een harde ondergrond.

1.7 Mechanische onderdelen

Mechanische onderdelen zoals een vervoersmiddel met wielen zijn tijdens een survivalrun **niet** toegestaan. Enkele uitzonderingen bestaan zie 1.8 Bevestigingspunt en 1.11 Spanmechanismen.

1.8 Bevestigingspunt

Een bevestigingspunt is een punt waar een hindernis(onderdeel) aan bevestigd wordt. Dit punt dient tenminste de krachten die er op komen te staan tijdens het gebruik van de hindernis te kunnen weerstaan. *Voorbeelden van bevestigingspunten zijn: grondanker, boom, steigerconstructie of hindernisonderdeel zoals een balk.* Voertuigen worden afgeraden als bevestigingspunt, maar zijn niet verboden. De parcoursc commissie beslist in deze. Bij het gebruik van een (hijs)kraan dient er te allen tijde tijdens het gebruik door deelnemers iemand aanwezig te zijn die de (hijs)kraan kan en mag bedienen.

1.9 Hoofdlijn

Omschrijving

Een hoofdlijn is een overspanning met een (overwegend) horizontale component die zowel als hindernis kan dienen of als bevestigingspunt voor hindernisonderdelen. Dit zijn ook schuine of slappe lijnen. Alleen verticale overspanningen vallen hier niet onder. De maximale belasting van een hoofdlijn is typisch meer dan 1 persoon.

Bevestiging

Een hoofdlijn wordt meestal bevestigd door middel van een (anderhalve) mastworp of spanknoop aan een bevestigingspunt.

Lijndiameter

Een hoofdlijn dient tenminste een diameter van 22 mm te hebben (verlenging met een dunnere lijn is niet toegestaan). Hoewel er vele niet toegestane materialen bestaan, wordt het gebruik van spanbanden, singelbanden, sjobanden of autogordel als hoofdlijn expliciet verboden.

Beveiliging

Het eerste en laatste bevestigingspunt van de hoofdlijn dient beveiligd te worden met een veiligheidslijn. Dit geldt ook voor punten in de

hoofdlijn waar de hoofdlijn frictie kan ondervinden, dit is ter beoordeling van de parcoursc commissie. Als een hoofdlijn wordt omgeleid onder een scherpe hoek (0° tot 90°) dient dit omleidpunt ook beveiligd te worden met een veiligheidslijn. Met een omleidpunt wordt een derde bevestigingspunt of ophangpunt tussen het eerste en laatste bevestigingspunt bedoeld waaraan de hoofdlijn niet met zichzelf maar middels een tweede materiaal (bijvoorbeeld harpsluiting of touw) is bevestigd.

Uitzonderingen

Een hoofdlijn gebruikt als apenhang tussen horizontale balken hoeft niet gezekeerd te worden.

Bevestigingspunten tot een hoogte van 1,5 meter hoeven niet beveiligd te worden met een veiligheidslijn. *Voorbeelden hiervan zijn onderlijnen van indianenbruggen, komeinbruggen of postmanswalks.*

Lijnen die niet bedoeld zijn om de deelnemer direct of indirect te dragen hoeven niet gezekeerd te worden met veiligheidslijnen. *Hiermee worden de lijnen bedoeld die de deelnemer kan gebruiken om zijn balans te houden bij o.a. een postmanswalk of indianenbrug.*

Bijzonderheid

Het einde van een hoofdlijn mag gebruikt worden als inklim- of daaltouw mits de laatste knoop voor het touweinde met een anderhalve mastworp zonder veiligheidsknoop is bevestigd.

De reden hiervoor is dat na een veiligheidsknoop een lijn niet meer functioneel gebruikt mag worden. In dit geval wordt de extra halve steek op de mastworp beschouwd als vervanger van de veiligheidsknoop.

1.10 Veiligheidslijn

Een veiligheidslijn is bedoeld als back-up van het zwakste punt in een hoofdlijn, namelijk de bevestigingsknoop. Een veiligheidslijn wordt op ongeveer 30 cm vanaf de bevestigingsknoop op de hoofdlijn bevestigd met een prusikknoop. Het andere einde van de veiligheidslijn wordt aan een bevestigingspunt geknoopt wat in staat is de krachten die op de hoofdlijn komen ruimschoots te kunnen houden. De hoek tussen de veiligheidslijn en de hoofdlijn mag maximaal 30 ° zijn. Een hoofdlijn mag tijdens het gebruik van de hindernis niet in de veiligheidslijn hangen, echter mag de veiligheidslijn ook niet dusdanig slaphangen dat een deelnemer er makkelijk in verstrikt kan raken of dat het te lang duurt voordat de veiligheidslijn in werking kan treden nadat de hoofdlijn heeft gefaald. De diameter van de veiligheidslijn dient minimaal 12 mm te bedragen en dunner te zijn dan de hoofdlijn waaraan deze is bevestigd.

Bij het falen van de hoofdlijn in of nabij zijn bevestigingsknoop zal de prusikknoop zich strak om de hoofdlijn trekken, waardoor de hoofdlijn aan de veiligheidslijn blijft hangen. Als de prusikknoop te dicht bij de bevestigingsknoop van de hoofdlijn wordt geplaatst, heeft deze te weinig ruimte om zich strak te trekken wanneer de hoofdlijn faalt. Als de veiligheidslijn te lang wordt, bestaat de kans dat een deelnemer verstrikt raakt in deze lijn. Bij een te grote hoek tussen de veiligheidslijn en hoofdlijn verliest de prusikknoop zijn effectiviteit. De effectiviteit van een veiligheidslijn is het grootst wanneer de verhouding in diameter tussen de veiligheidslijn en hoofdlijn gelijk is aan 1:2, respectievelijk.

1.11 Spanmechanismen

Spanmechanismen zoals een Wadra met staalkabel of spanband zijn toegestaan als toevoeging. Als een spanmechanisme bij de desbetreffende hindernis wordt weggedacht, dient deze hindernis nog steeds aan het reglement te voldoen. Na het opspannen van een (hoofd)lijn dient het lijndeel tussen het spanmechanisme en het bevestigingspunt van de lijn handmatig nagespannen te worden.

Het is niet toegestaan touw te verlengen met een staalkabel (zie foto hieronder).



Het is toegestaan staalkabel te gebruiken voor het stabiliseren van een hindernis.

Bij het opspannen van een hoofdlijn d.m.v. een staalkabel met Wadra o.i.d, dient de staalkabel zo bevestigd te worden dat die buiten bereik van deelnemers en publiek blijft.

1.12 Swingover

Omschrijving

Een swingover is een hindernis waarbij de deelnemer zich alleen verticaal hoeft te verplaatsen.

Lijndiameter

De lijndiameter van een swingover dient minimaal 12 mm te zijn mits de maximale toegestane hoeveelheid personen in de hindernis 1 is. Als er zich meerder personen in de hindernis gaan bevinden en/of er zware objecten direct of indirect aan de lijn komen te hangen dient een dikker touw (≥18 mm) gebruikt te worden.

1.13 Vaste balken

Een vaste balk dient beveiligd te worden met een vierkantsjorring, spanband of bout/draadeinde met tenminste een diameter van 12 mm.

Voor een vierkantsjorring is alleen touw met een diameter van 12 mm toegestaan. Een juiste vierkantsjorring dient (tenminste) in drievoud uitgevoerd te worden, dat wil zeggen drie windingen en drie woelingen. Het is toegestaan om balken aan elkaar te schroeven, echter is dit nooit ter vervanging van een van bovenstaande middelen.



Vaste balken dienen opgehangen te worden met minimaal 1 tons hijsband, rondstrop en/of 18 mm touw.

Werklussen voor het vastzetten van een van een spanknoop o.i.d bij b.v. een apenhang . Hiervoor dienen minimaal 2 tons hijsbanden, rondstroppen en/of een 18 mm touw te worden gebruikt. Hijsbanden/rondstroppen dienen voorzien te zijn van een label met daarop de breeksterktevermelding.



Beveiliging

Alle vaste balken hoger dan 1,5 meter boven de ondergrond dienen beveiligd te worden met werklussen met tenminste een diameter van 18 mm.

Een werklus is een lus om de balk die aan een vast punt boven de balk is vastgeknoopt, zodat de balk blijft hangen als één of meerdere vierkantsjorringen, spanbanden of bouten/draadeinden falen. Indien er zich boven de balk geen bevestigingspunt bevindt, is het toegestaan de werklus weg te laten.

Horizontaal geplaatste houten balken met een diameter tot 16cm met een lengte van 5 meter of meer die verticaal zwaarbelast worden, dienen in het midden gestut te worden.

Bij balken van dezelfde lengte en diameter die horizontaal zwaarbelast worden is het verplicht hierbij dubbele balken te gebruiken.

1.14 Zwevende balken

Zwevende balken zijn balken die niet rechtstreeks aan een vast punt zijn bevestigd (zoals vaste balken), maar zijn middels een touw opgehangen. Er worden drie situaties onderscheiden op basis van hoogte en de belasting. In alle drie de situaties dient ervoor gezorgd te worden dat de bevestigingsknoop van de lijn, waaraan de balk is opgehangen, niet van de balk kan schuiven.

1. Zwevende balken die hoger dan 1,5 meter boven de ondergrond hangen. Deze dienen opgehangen te worden met lijnen met een diameter van minimaal 18 mm met tevens een back-up van lijnen met een diameter van tenminste 12 mm.
2. Zwevende balken die lager dan 1,5 meter boven de ondergrond hangen. Deze dienen aan lijnen met een diameter van tenminste 18 mm opgehangen te worden. Back-up lijnen zijn niet nodig.

3. Zwevende balken waar slecht 1 deelnemer tegelijk in mag hangen en waar geen andere hindernis(onderdelen) aan bevestigd zijn. Dit geldt voor alle hoogtes. Deze dienen aan lijnen met een diameter van tenminste 12 mm opgehangen te worden. Back-up lijnen zijn niet nodig. Deze regel is bedoeld voor het ophangen van dunne balken bij bijvoorbeeld balkenbruggen en trapeze, aangezien het lastig is om deze op te hangen met dikker touw.

Vier voorbeeldmethoden om te voorkomen dat een knoop van een balk schuift zijn:

1. *De balk doorboren en de lijn waarmee de knoop is gemaakt tenminste 1 maal door de balk te halen.*
2. *De balk doorboren tussen de bevestigingsknoop en het uiteinde van de balk. Een tweede touw aan weerszijde van de bevestigingsknoop om de balk knopen waarbij dit touw tenminste 1 maal door het geboorde gat in de balk gaat.*
3. *Eén lijn gebruiken om de balk aan beide zijden mee op te hangen. Het lijndeel tussen de twee bevestigingsknopen dient strak te staan.*
4. *Een tweede lijn gebruiken die beide bevestigingsknopen, van de lijnen waarmee de balk is opgehangen, aan weerszijde van de balk strak met elkaar verbindt.*

Opmerking

Er bestaan ook hybride balken die zowel een vast als een zwevend eind hebben. Het desbetreffende eind dient bevestigd te worden volgens de juiste regel.

1.15 Valruimte (balken)

Als een deelnemer uit een hindernis valt mag deze niet op harde delen kunnen vallen. Harde delen die zich op minder dan 1,5 meter onder het te beklimmen hindernis onderdeel bevinden zijn uitgezonderd.

Voorbeelden

Een balkenladder is toegestaan als de onderlinge afstand tussen de balken maximaal 1,5 meter bedraagt. Dit geldt ook voor horden. Een swingover hoger dan 1,5 meter mag niet opgespannen worden met een balk. Een rustbalk in een apenhang mag niet meer dan 1,5 meter onder de apenhang zijn bevestigd. Een evenwichtsbalk die over gaat in een swingover is niet toegestaan als de evenwichtsbalk zich meer dan 1,5 meter onder het hoogste punt van de swingover bevindt.

1.16 Netten

Tenminste de twee tegenover elkaar liggende zijden van een net dienen ondersteund/opgehangen te worden door bijvoorbeeld een balk of hoofdlijn (zie hoofdlijn), uitgaande van een rechthoekig net. Uitzonderingen zijn zijden van een net die minder dan 1,5 meter boven de ondergrond hangen. In het geval van een schuin of verticaal net dient de hoogste zijde te zijn ondersteund/opgehangen. De voorkeur geniet om de zijden te ondersteunen/ophangen waar de deelnemers het net in- en uitklimmen. Bij het gebruik van een hoofdlijn dient deze door de mazen van het net geregen te zijn. De hoeken van een net dienen met tenminste een 12 mm dikke lijn gezeurd te worden. Dit geldt voor hoogtes vanaf 1,5 meter boven de ondergrond.

1.17 Waterdoorwadingen en duikerpassages

Wedstrijdorganisaties zijn zelfverantwoordelijk voor de controle van veilige waterdoorwadingen en duikerpassages. Het water dient vrij te zijn van gevaarlijke obstakels. Ook moet de waterdiepte bekend zijn.

Bij waterdoorwadingen en duikerpassages langer dan 10 meter is de organisatie verplicht een veiligheidstouw van de ene naar de andere kant aan te leggen. Bij duikerpassages en waterdoorwadingen kan de Parcourscommissie de aanwezigheid van gecertificeerde duikers verplicht stellen.

Bij het in gaan van een waterdoorwading of hindernis boven het water dient middels een grafische weergave de waterdiepte weergegeven te worden.

1.18 Abseilen

Dit onderdeel wordt alleen tijdens een survivalrun toegestaan mits verzorgd door een gecertificeerd bedrijf. Het is verplicht dit onderdeel te laten uitvoeren door personen die hiertoe gecertificeerd zijn en hier ruime ervaring mee hebben.

1.19 Tokkelen

Dit onderdeel wordt alleen tijdens een survivalrun toegestaan mits verzorgd door een gecertificeerd bedrijf. Het is verplicht dit onderdeel te laten uitvoeren door personen die hiertoe gecertificeerd zijn en hier ruime ervaring mee hebben.

1.20 Steigermateriaal

- Constructies van steigermateriaal vallen **niet** onder de verantwoordelijkheid van de SBN.
- Constructie dient tijdens de PC-keuring *bij voorkeur* voorzien te zijn van een groene ingevulde kaart.
- Indien niet voorzien van groene ingevulde kaart, dient te worden aangetoond dat constructie berekend is op haar taak waar deze voor gebruikt wordt.
- Wedstrijdorganisatie dienen dit soort constructies te vermelden in hun draaiboek.
- Trainingsgroepen dienen een foto van de constructie met bij voorkeur een groene ingevulde kaart aan hun logboek toe te voegen.
- PC keurt alleen materialen zoals touw, netten, balken enz. die aan de constructie zijn bevestigd.
- Het is tot nader bericht niet meer verplicht voor wedstrijdorganisaties en trainingsgroepen een constructieberekening aan te leveren.

1.21 Kasbouwconstructies/tralie –spanten

Kasbouwconstructies vallen **niet** onder de verantwoordelijkheid van de SBN.

- Constructie dient tijdens de PC-keuring *bij voorkeur* voorzien te zijn van een groene ingevulde kaart.
- Indien niet voorzien van een groene ingevulde kaart, dient te worden aangetoond dat constructie berekend is op haar taak waar deze voor gebruikt wordt.
- Trainingsgroepen dienen een foto van de constructie met een bij voorkeur groene ingevulde kaart aan hun logboek toe te voegen.
- PC keurt alleen materialen zoals touw, netten, balken enz. die aan de constructie zijn bevestigd.
- Het is tot nader bericht niet meer verplicht voor wedstrijdorganisaties en trainingsgroepen een constructieberekening aan te leveren.

1.22 Constructieve materialen

Koppelstukken, verbindingstukken en overige constructieve materialen dienen aan de door de SBN gestelde norm te voldoen. Het normdocument, bijlage II van deze Parcoursvoorschriften, beschrijft de inhoudelijke eisen van de normering. De FAQ, link op blz. 22, van deze Parcoursvoorschriften, geeft antwoord vragen omtrent invoering van de norm en de toelating van koppelstukken.

1.23 A-Frame

Balken dienen aan elkaar bevestigd te worden met een bout en/of draadeind van minimaal 12mm. Wanneer balken aan elkaar worden geschroefd, dient als zekering een sjorring van minimaal 12 mm touw worden bevestigd. Alleen een sjorring is ook toegestaan.

Het frame (hoofdconstructie van een hindernis met balken), dient te allen tijde bevestigd te worden met bout/draadeind van minimaal M12, toegelaten koppel-/verbindingstukken en/of touw.

1.24 Balken met zaagvoeg/barstvoeg

- Het is toegestaan balken met zaagvoeg te gebruiken
- Bij horizontale balken dient de zaagvoeg aan de onderzijde van de balk te zitten.
- Het is niet toegestaan om balken met zaagvoeg als inklimpaal of Spaanse ruiter te gebruiken i.v.m. risico op beklemming van vingers in de zaagvoeg.

1.25 Verlengen hoofdtouw

Touwen dienen verlengd te worden met touwen met minimaal dezelfde dikte en/of 18mm touw (dubbel)

2 OVERIGE ONDERDELEN (SPECIAL TASKS)

2.1 Kanovaren / Suppen

Het dragen van een zwemvest tijdens het kanovaren en suppen is voor de deelnemers verplicht. De zwemvesten dienen tijdens het kanovaren en/of suppen gesloten gedragen te worden. Organisaties moeten zelf zorgdragen voor verschillende maten zwemvesten. Op het keerpunt bij het kanovaren in een survivalrun ligt altijd een duidelijk zichtbare markering.

2.2 Lasten

Leeftijd: het slepen en dragen van lasten is toegestaan voor deelnemers vanaf 18 jaar en ouder.

Gewicht: het gewicht van de te dragen lasten bedraagt voor heren maximaal 25 kilogram per persoon. Voor dames zijn de maximaal te dragen lasten 15 kilogram per persoon. De lasten bedoeld voor dames dienen gemarkeerd te zijn.

2.3 Houthakken

Het houthakken is alleen toegestaan voor deelnemers vanaf 18 jaar en ouder. Deelnemers mogen tijdens het houthakken geen voet(en) op de boomstam plaatsen. Koppels mogen tijdens het houthakken elkaar niet helpen, wanneer 1 persoon van het koppel aan het hakken is, dient de andere persoon van het koppel op een veilige afstand te staan.

3 BELINTING

3.1 Parcours

Het parcours van de survivalrun dient duidelijk te worden aangegeven en waar mogelijk van herbruikbaar materiaal met consequent gebruik van kleur. Op elk punt in het parcours moet de deelnemer tenminste één bewegwijzering duidelijk kunnen zien. De deelnemers volgen steeds het parcours dat met de bewegwijzering is aangegeven. Indien aan beide kanten doorlopend lint is gespannen, dient de deelnemer tussen de linten in te blijven lopen. *Zo kan bijvoorbeeld een slootloop gemaakt worden*

Een aantal kleuren zijn niet toegestaan voor bewegwijzering:

- Zwart;
- Donkergroen;
- Grijs;
- Bruin;

- Donkerblauw.

Advies is om met sterk contrasterende kleuren te werken denk hierbij aan: rood/wit, fluor oranje, fluor geel, fluor roze.

3.2 Prikkelraadversperringen oversteken

De prikkeldraadversperringen op het parcours dienen met rood/wit lint omwikkeld te worden. Dit is de enige plaats waar deelnemers prikkeldraadversperringen mogen oversteken.

3.3 Afgelinte onderdelen

Indien een gedeelte van de hindernis is omwikkeld met rood/wit lint, dan mag dit niet gebruikt worden bij het nemen van de hindernis.

4 LENGTE PARCOURS

De lengte (tijd en afstand) van een survivalrun zijn vastgelegd in het Algemeen Reglement van de Survivalrun Bond Nederland.

BIJLAGE 1: HINDERNISVOORBEELDEN

Er zijn veel verschillende manieren van bouwen van hindernissen.

Ondergenoemde voorbeelden zijn toegestaan mits aan de Parcoursvoorschriften wordt voldaan.
voorbeeld 1



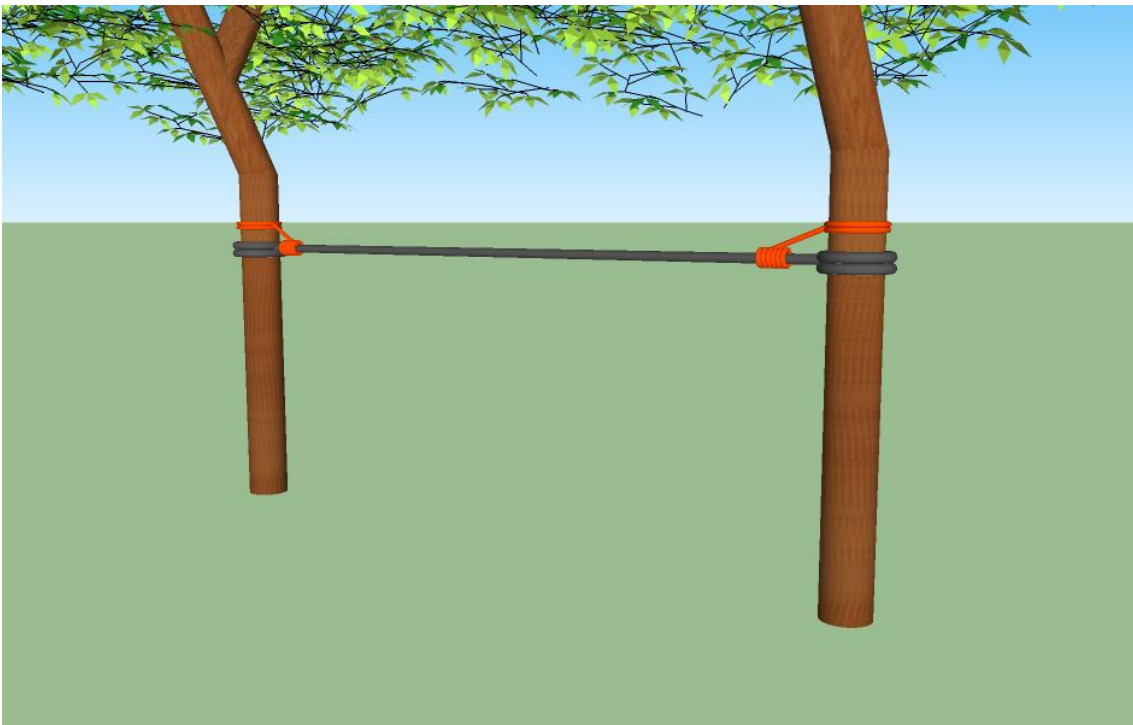
voorbeeld 2



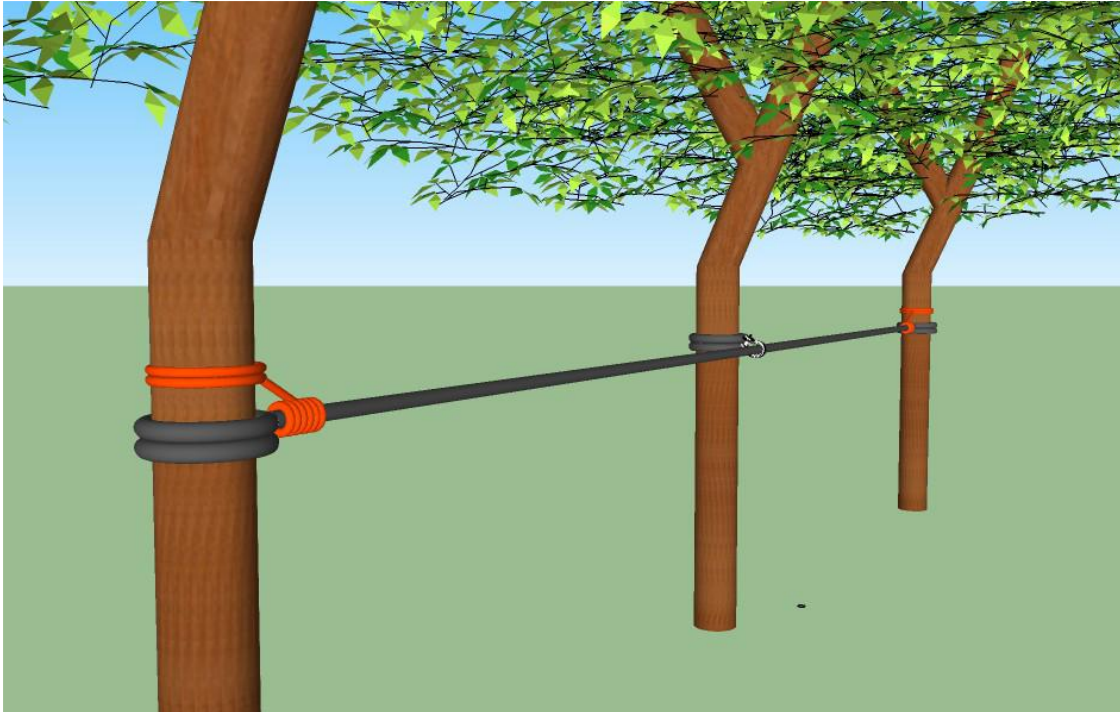
voorbeeld 3



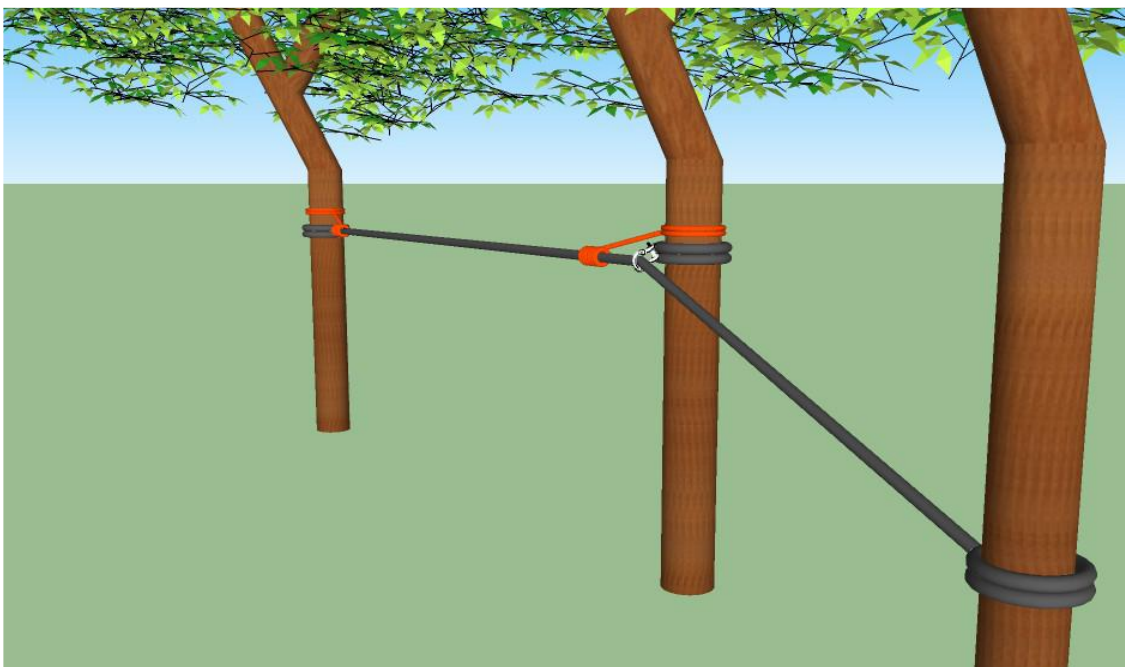
Plus enkele werktekeningvoorbeelden:



Hoofdlijn met aan beide zijden een mastworp en een veiligheidstouwtje



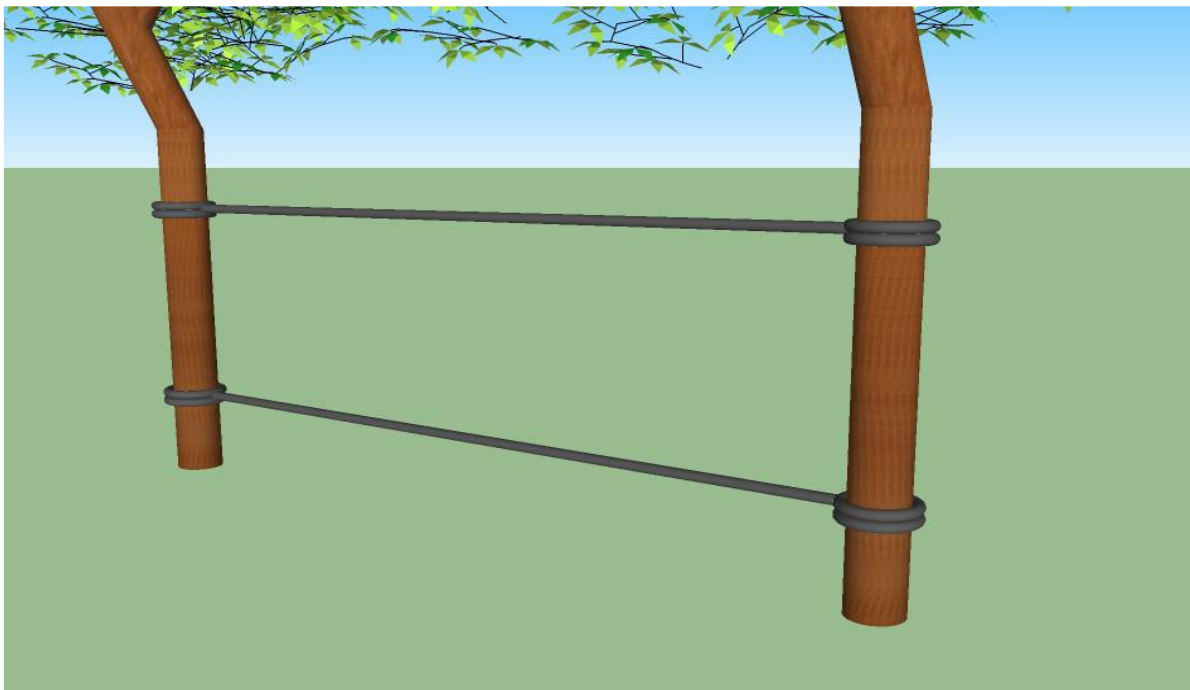
Doorgaande hoofdlijn. Op het middelste punt is geen veiligheidstouwje nodig



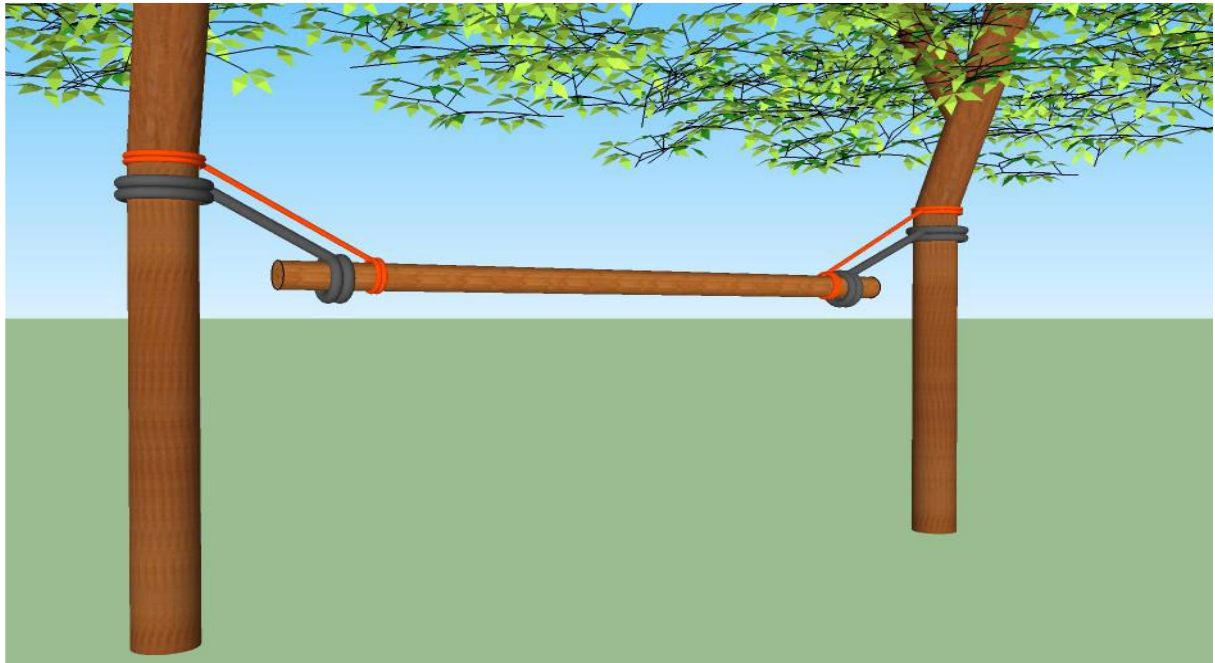
Hoofdlijn met kritisch omliep punt, hier is het veiligheidstouw aangebracht



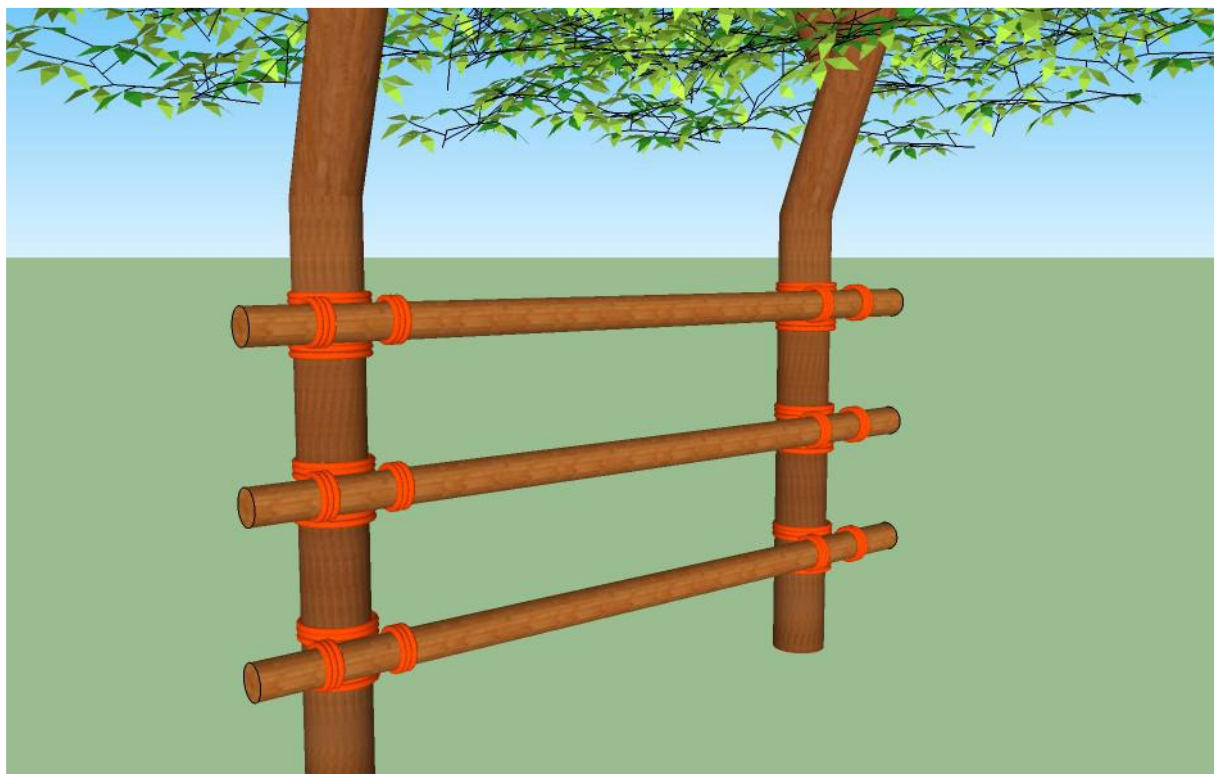
Spanmechanisme in hoofdlijn, deze mag blijven zitten, omdat de hoofdlijn op spanning is afgeknoopt



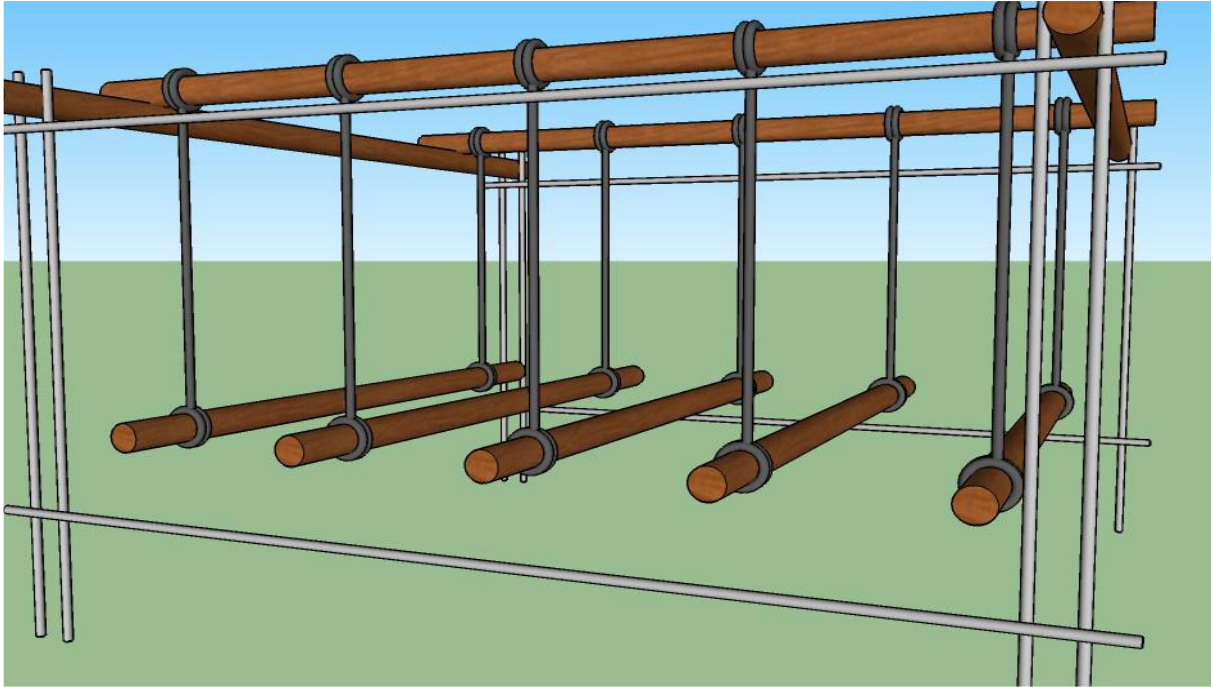
Bij een Indianenbrug zijn geen veiligheidstouwjes nodig. Onderlijn lager dan 1,5 m en bovenlijn is niet bedoeld om de deelnemer te dragen



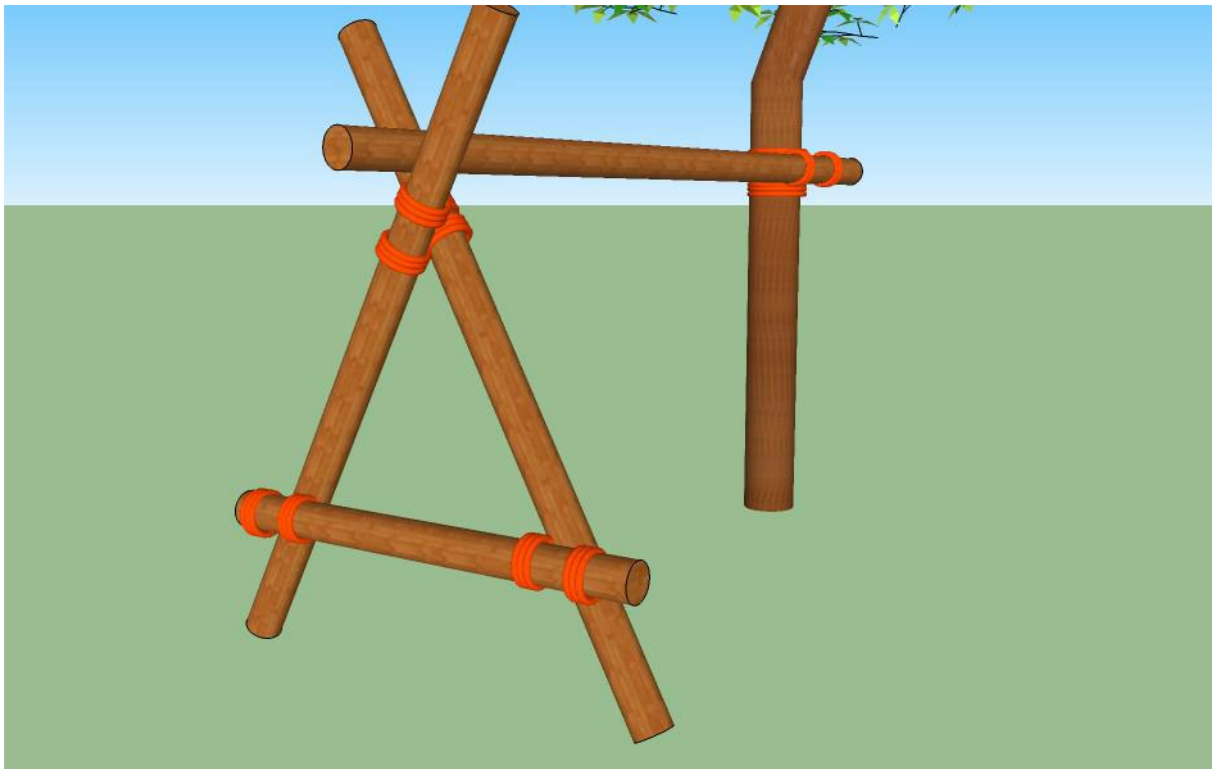
Een zwevende balk boven de 1,5 m. Opgehangen in 18mm + 12 mm veiligheidslijn



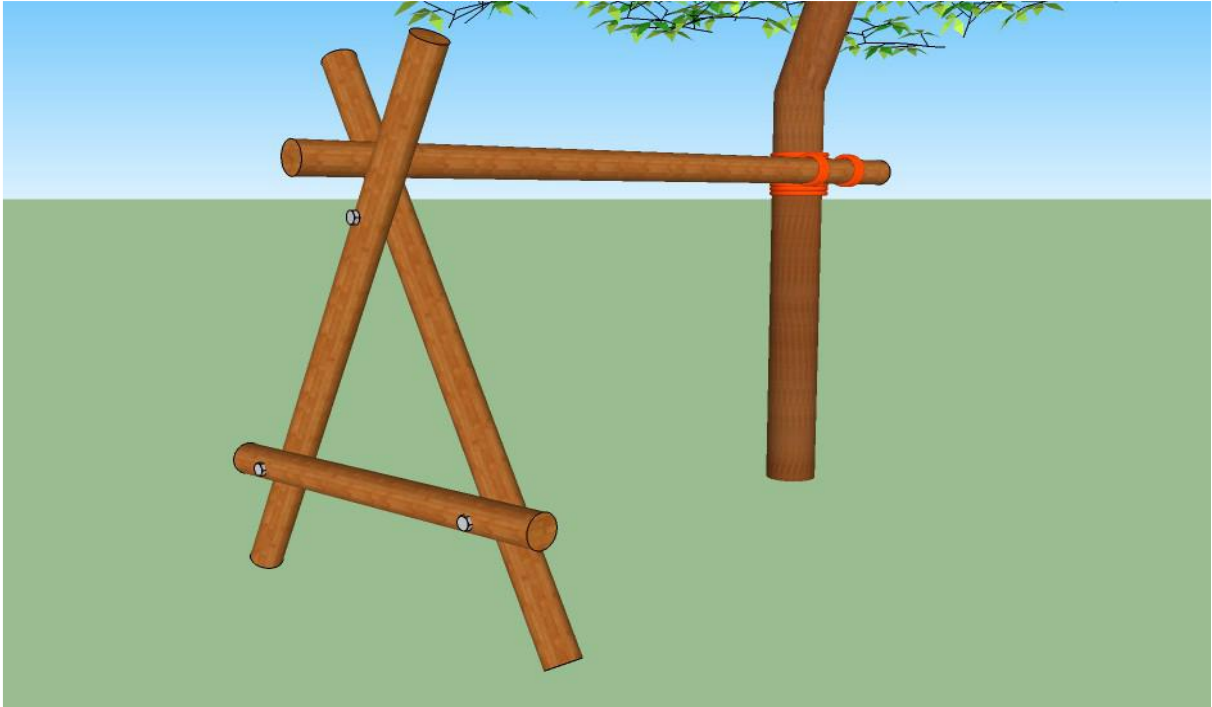
De valruimte tussen de balken mag max. 1,5 m bedragen



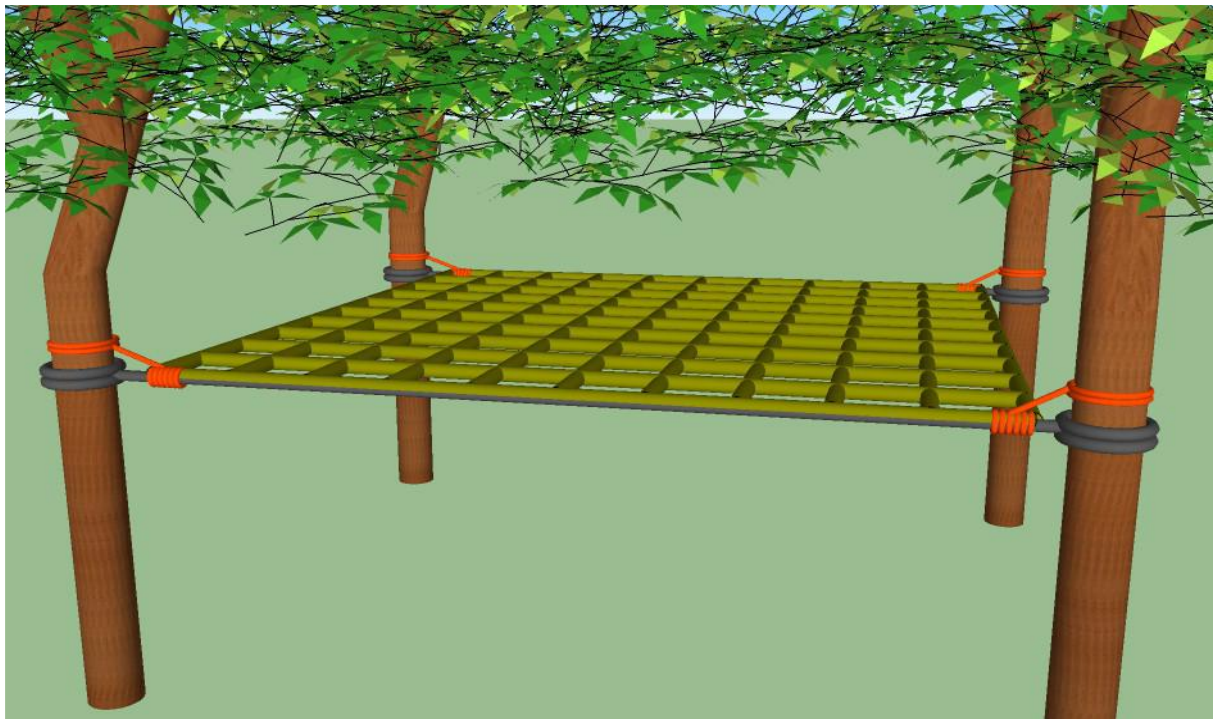
Zwevende balken onder de 1,5 m. Hier is enkel 18mm voldoende



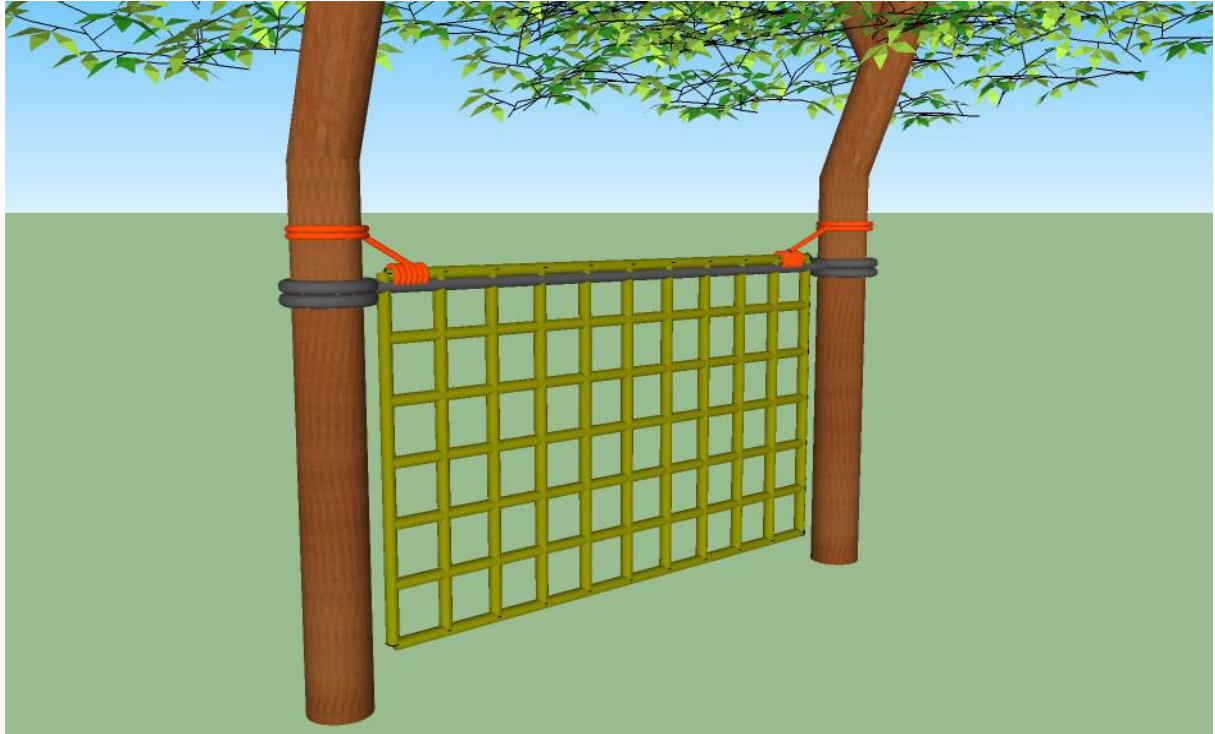
Een A-frame constructie geknoopt met 12 mm



Een A-frame constructie, gemaakt met draadijzers door het hout heen



Horizontaal net. 22 mm lijn is door het uiteinde gevlochten en opgespannen met 12 mm lijn



Verticaal net. De 22 mm bovenlijn is door het net gevlochten en afgeknoopt met 12 mm lijn

BIJLAGE 2: SBN NORM / EISEN KOPPELSTUKKEN IN SURVIVALRUN HINDERNISSEN

Lees ook de FAQ behorende bij de norm: [FAQ omtrent de SBN norm voor koppelstukken](#).

Punten 1 t/m 6 samenvatten in een berekeningsdocument en punt 7 hieraan koppelen

1. UITGANGSPUNTEN BEREKENING (minimaal)

1.1 Normen Eurocode

NEN-EN 1990	Grondslagen van het constructief ontwerp
NEN-EN 1991	Belastingen op constructies
NEN-EN 1992	Ontwerp en berekening van betonconstructies
NEN-EN 1993	Ontwerp en berekening van staalconstructies
NEN-EN 1994	Ontwerp en berekening van staal-betonconstructies
NEN-EN 1995	Ontwerp en berekening van houtconstructies
NEN-EN 1996	Ontwerp en berekening van constructies van metselwerk
NEN-EN 1997	Geotechnisch ontwerp (verwerkt in NEN 9997: Geotechnisch ontwerp van constructies)
NEN-EN 16899	Sport- en recreatiehulpmiddelen – Parkour uitrusting - Veiligheidseisen en beproevingsmethoden

Van bovenstaande normen worden de vigerende versies en de van toepassing zijnde onderdelen inclusief nationale bijlagen gehanteerd.

1.2 Berekeningsuitgangspunten

Bouwwerk	:	Hindernismodule (geen bouwwerk zijnde)
Gevolgklasse	:	CC1
Levensduur	:	15 jaar

2. BELASTINGSCHEMA OPSTELLEN

De belastingen in een hindernis moeten herleid kunnen worden, daarom dienen de maatgevende belastingschema's te worden opgesteld van elke situatie waarin het koppelstuk gebruikt wordt (uittekenen en toevoegen).

3. STERKTEBEREKENING UITVOEREN

Berekening conform Europese Regelgeving (Eurocode) uitgevoerd door een erkend ingenieursbureau. In de berekening worden de belastingschema's uitgewerkt en getoetst of de onderdelen de krachten op kunnen nemen. Voor andere belastingsituaties dan uitgewerkt wordt geen toelating voor gebruik gegeven.

4. VOORSCHRIJVEN

1. bout/schroeflengtes
2. diameter en staalkwaliteit
3. bout/schroeftype

5. GEOMETRIE KOPPELSTUK

Tekening koppelstuk met plaats bout/schroefgaten, afmeting van het koppelstuk, plaatdikte, afmeting lassen en aantal lassen, exacte plaats lassen e.d.

6. INHOUD BEREKENING

In de berekening worden onderstaande onderdelen getoetst:

1. schroeven/bouten
2. materiaal koppelstuk
3. lassen
4. hout (kan het hout van de paal de krachten opnemen)
5. stabiliteit schoren (indien van toepassing) of d.m.v. stijfheid uit de knooppunten
6. veiligheden/factoren statische belasting en dynamische belasting, te kiezen conform situatie

7. CERTIFICAAT

Een 'Certificaat van toepassing' dient te worden toegevoegd: koppelen aan berekeningsdocument. Deze geeft immers weer in welke situaties het koppelstuk mag worden gebruikt.

8. AANSPRAKELIJKHEID

Productaansprakelijkheid en verantwoordelijkheid voor de berekening ligt bij de producent/bouwer. De SBN controleert of aan de benodigde voorwaarden (1 t/m 6) is voldaan.

Einde Parcoursvoorschriften 2024/2025

Lees deze voorschriften voor het in gebruik nemen van het survivalrunparcours en hindernissen zorgvuldig door. Bij vragen graag contact opnemen met parcourscommissie@survivalrunbond.nl

Survivalrun Bond Nederland
Papendallaan 60
6816 VD Arnhem
www.survivalrunbond.nl