**INFO CROSSEN of VELDLOPEN**

* **Het cross-seizoen loopt van eind oktober tot half maart.**
* De afstand die moet gelopen worden is verschillend voor elke categorie.
* Meestal wordt er per geboortejaar gelopen.
* De afstand kan op elke cross een beetje verschillend zijn.
* Met de club nemen we deel aan de crossen die hier in de omgeving georganiseerd worden.
* **Uiteraard verwachten we iedereen op de cross van AC Hamme.**
* Half januari is er het Provinciaal Kampioenschap veldlopen.
* Wie tegen de beste crossers van het land wil lopen, kan zijn beste beentje voorzetten op het Belgisch Kampioenschap.
* De meeste crossen gaan door op een zondag.
* Het overzicht en het uurrooster vind je terug op onze site bij ‘wedstrijdlijst’.
* Je kan ook altijd informatie aan de trainers vragen.
* Je zorgt best dat je één uur voor start van je reeks, aanwezig bent. Die tijd hebben je zeker nodig om het parcours te verkennen, in te lopen en op te warmen.
* Daarna worden de spikes aan gedaan en de witte inschrijvingskaartjes vastgemaakt achter het startnummer. Deze kaartjes kan je op voorhand gratis krijgen in onze kantine zodat je ze thuis al kunt invullen (niet ter plaatse kopen!). De begeleiders hebben meestal ook een voorraadje bij.
* Na de cross kan je er behoorlijk vies bijlopen maar geen paniek, er is altijd mogelijkheid om te douchen.
* Het leukste volgt daarna: de prijsuitreiking. Iedereen heeft altijd een prijsje.
* Het deelnemen zelf is gratis, de toeschouwers moeten wel inkom betalen. Dat schommelt rond €5.

**TIPS**

* Probeer minstens 2 uur voor je moet starten te eten. Als je daarna nog te veel eet of drinkt ga je daar zeker hinder van ondervinden. Neem zeker nog wat eten en drinken mee voor na de cross.
* Als het zeer koud is kan je toch best lopen in een T-shirt met lange mouwen (zeker niet met een dikke trui) en een aansluitende loopbroek of short.
* Bij modderig weer is het soms handig om een klein kampeerstoeltje mee te nemen om de spikes aan en uit te doen en een vochtig washandje om de meeste modder al te verwijderen.
* Afhankelijk van het terrein schroeven we langere pinnetjes op onze spikes. Als je niet zeker bent, vraag dan de trainers om raad.
* Spikespinnen zijn te verkrijgen op het secretariaat.
* Je startnummer kan je op je clubtruitje vastmaken met veiligheidsspelden of velcro of op een elastiek vastmaken die je over je shirt draagt.
* Voorzie alle kledij van je naam/club zodat eventueel achtergebleven kledij kan herkend en terugbezorgd worden.
* **Na de cross zeker niet vergeten om uit te lopen!**

**WAT NEEM IK MEE ?**

* Startnummer, ingevuld startkaartje, veiligheidsspelden, balpen
* Spikes: pinnen van 9 en 12 mm., loopschoenen, rubber laarzen (bij modderig weer).
* Reservebroek, 2 paar reservekousen.
* Clubsweater, T-shirt met lange mouw, regenvestje.
* Bij vrieskou : warme onderkleding, handschoenen en muts.
* Banaan, druivensuiker, eventueel Vickx om je neus vrij te maken als die verstopt zit
* Drankjes en eten (voor na het lopen)
* Wasgerief en propere kledij