**INFO INDOORWEDSTRIJDEN**

 **Wie tijdens de winter liever een piste opzoekt of afwisseling wil voor de crossen, kan ook deelnemen aan de indoor-wedstrijden. Met onze club trekken wij een aantal keer naar de Gentse Topsporthal.**

* **Het indoor-seizoen in Gent begint eind november en loopt tot half maart.**
* De wedstrijddisciplines zijn dezelfde als in de zomer (met uitzondering van de werpnummers hockey, discus en speer)
* Een heel bijzondere indoor is die met de aflossingsnummers 4x200. We proberen in elke categorie een ploeg samen te stellen en supporteren keihard voor elkaar!
* Het indoor seizoen wordt half maart afgesloten met de VALjeugddag. Een kei plezante dag met heel veel atletiek maar geen wedstrijd. Met teams per club halen we het beste in onszelf naar boven en…. maken we heel wat plezier!
* De indoors in Gent en Hoboken (Sportschuur) tellen mee voor het clubklassement! In Hoboken wordt er geen begeleiding voorzien.
* Voor de jeugdreeksen ben-pup-min zijn er geen kampioenschappen.

**WAT MOET IK NOG MEER WETEN**

* De indoor-wedstrijden gaan door op zaterdag of zondag. Het overzicht en het uurrooster vind je terug op onze site onder ‘wedstrijdinfo’: ‘wedstrijdlijst’.
* Alle indoors die doorgaan in de Gentse Topsporthal staan op onze clubkalender. De Topsporthal is gelegen aan de Blaarmeersen. Als je naar Gent rijdt, zorg je best dat je een uur voor de start van je eerste nummer aanwezig bent. We warmen samen op voor de start van de eerste wedstrijd. Hou er rekening mee dat het op die wedstrijden vaak heel druk kan zijn.
* Voor de indoorwedstrijden moet je wedstrijdkaartjes per discipline invullen . Deze koop je ter plaatse en deponeer je daarna in de juiste vakjes op de eerste verdieping van de Topsporthal. Atleten mogen gratis binnen. Je ‘supporters’ moeten wel inkom betalen.
* Op indoorwedstrijden zijn er zelden podia of medailles. Je strijdt dus voor de eer, je persoonlijke records of misschien wel clubrecords!
* Probeer tijdig te eten. Niet te veel, maar toch voldoende. Neem zeker nog wat eten en drinken mee. Wie aan verschillende nummers wil deelnemen, houdt ook hiervoor best rekening met het tijdsschema! Kijk goed na of alles wat je wil doen combineerbaar is!
* De Topsporthal heeft een hele mooie opwarmruimte onder de tribunes. Daar kan je probleemloos inlopen en opwarmen zonder de atleten op de piste te hinderen.
* Ons ‘blauwe blok’ met AC Hamme atleten vind je gemakkelijk terug! Wij hebben onze vaste stek aan de rechterkant van het grote scorebord. Op dat grote scorebord zal je trouwens ook je naam en je resultaat zien verschijnen. Best spannend!
* Je startnummer kan je best over je clubtruitje vastmaken op een elastiek, want soms moet je je startnummer op de rug dragen, soms op de buik!
* De indoorpiste in Gent is een mooie blauwe Mondo-piste van 200m. De middenstrook wordt gebruikt voor de 60m en 60m Horden. De 200m is hellend en voor de 1000m moet je dus 5 ronden afleggen!
* **Voorzie alle kledij van je naam/club zodat eventueel achtergebleven kledij kan herkend en terugbezorgd worden.**
* **Spikes \* enkel pinnen van 5 of 6 mm zijn toegelaten**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |