

Waar * wanneer ... ?

- 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 geboortjaar gelopen.
De afstand kan op elke cross een beetje verschillend zijn
- We beginnen met een oefencross in onze club
- Eind oktober is er ook een speciale cross : de Cross Cup Relays : een aflossingscross met ploegjes van drie deelnemers
- Met de club nemen we deel aan de crossen die hier in de buurt georganiseerd worden :
Zelee, Lokeren, Stekene, Lebbeke, Bornem...
- Uiteraard verwachten we iedereen op de cross van AC Hamme, die rond half januari doorgaat.
- Begin februari is er het Provinciaal Kampioenschap veldlopen dat meestal doorgaat in het stadspark van Ninove
- Wie tegen de beste crossers van het land wil lopen, kan zijn beste beentje voorzetten op het Belgisch Kampioenschap, halfweg maart, in Oostende

Hopelijk heb je er zin in gekregen!
Heb je nog vragen, stel ze dan gerust aan de trainers.
Tot ziens op de cross !!!



AC Hamme

CROSSEN OF VELDLOPEN

Tijdens het winterseizoen spelen de wedstrijden zich voor een groot deel "in het veld" af. We nemen met de club deel aan een tiental crossen of veldlopen.

- De meeste crossen gaan door op een **zondag**.
Het overzicht en het uurrooster vind je terug op onze blog <http://jeugd-achamme.skynetblogs.be> en worden uitgehangen aan de piste.
Je kan ook altijd informatie aan de trainers vragen.
- Als je de weg naar een cross niet precies weet, geef dan gerust een seintje aan de trainers. Dan spreken we af aan de piste om samen te rijden.
- Als je apart naar de crossen gaat, zorg je best dat je een **uur voor start van de eerste reeks**, aanwezig bent. Die tijd hebben we zeker nodig om samen met de trainers 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 bij de trainers zodat je ze thuis al kunt invullen (niet ter plaatse kopen!)
- 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 varieert van €4 tot €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 op zaterdagmorgen te verkrijgen op het Secretariaat
- Je startnummer kan je op je clubtruitje vastmaken met veiligheidsspelden of velcro of op een elastiek vastmaken die je op je short 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 * veiligheids-spelden * eventueel balpen
- Spikes * pinnen van 9 of 12 mm * loopschoenen
- Rubber laarzen (bij modderig weer)
- Handschoenen en muts
- Reservebroek
- 2 paar reservekousen
- Training * liefst de clubtraining als je die al hebt
- Truitje met lange mouw of t-shirt
- Regenvestje AC Hamme
- Trui om na het lopen aan te trekken
- Bij vrieskou : warme onderkledij
- 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

