

Algemene info Crossen :

1) Wat moet er in je sportzak?

- **startnummer** + wit - wedstrijdkaartje (ingevuld, zie voorbeeld)
- bij voorkeur **een clubtruitje**, of een clubtshirt (te verkrijgen in de kantine)
- **spikes** (niet verplicht)
- **verse kleren** (zeker 2 paar verse kousen) + schoenen
- **douchegrief** (handdoek; zeep), op elke cross is er douchemogelijkheid
- regenjas of **warme kleren** (afhankelijk van het weer)
- drinken en eten (voor na de wedstrijd)
- ..

SEIZOEN 2010/11

Datum: 31/10/10

~~Stempel Vereniging~~

Naam: DE LOPER

Voornaam: JAN

Vereniging: RIEM

Startnummer: 1502

Categorie: BEN Geb.: 2002

Org. ver.: KAAG

Voorbeeld wit - wedstrijdkaartje

Datum waarop de cross wordt gelopen

Afkorting van de club die de cross organiseert

2) Hoe verloopt een cross?

- we verzamelen in Ertvelde aan de parking achter het cafe 'Oud Gemeentehuis' (zie wekelijks wedstrijdbriefje)
- of \pm 1 uur voor dat de wedstrijd begint aan het tentje (staat meestal in de buurt van de start)
- verkennen van het parcours (gezamenlijk)
- opwarmen (gezamenlijk)
- Cross (de atleetjes lopen per geboortjaar)
- Heel belangrijk: UITLOPEN, bvb rond een voetbalveld, spreek af met andere atleetjes, dat is gezelliger
- Douchen en warme kleren aantrekken
- **Prijsuitreiking**, soms direct bij de aankomst of in de buurt, afhankelijk van cross tot cross.

Indien vragen stel ze gerust op de training of op de wedstrijd, veel succes met het komende Cross - seizoen.

Het Jeugdteam