

## Informations pour les cross (saison 2023-2024)

1. Que faut-il prendre ? Le maillot ou le t-shirt du club, un short, ses chaussures, des spikes avec des pointes pour le cross (9mm ou 12mm), son dossard et 4 épingles pour le fixer et des vêtements de rechange pour mettre avant et après la course. Prévoir les vêtements en fonction de la météo (veste de pluie, gants, bonnets...)
2. Quand faut-il arriver ? Au plus tard **une heure avant le départ de votre course** (prendre un peu de réserve pour le parking et la circulation). Rendez-vous à la tonnelle du FCHA (si elle est présente). Les entrées sont gratuites pour les participants.
3. Inscriptions ? Pour les cross en Wallonie, il ne faut pas s'inscrire, uniquement être au départ avec son dossard. Pour les cross en Flandre et la CrossCup, il faut s'inscrire à l'avance (<https://www.atletiek.nu> et <https://crosscup.be/fr/>). Un dossard spécifique est nécessaire pour les manches de la CrossCup. Pour les autres, le dossard LBFA est suffisant.
4. Echauffement ? L'échauffement se passe de manière progressive : d'abord une reconnaissance du parcours en marchant ou en trottinant, ensuite trotter au moins une dizaine de 10 min pour s'échauffer, faire les gammes d'éducatifs (tape-fesses, levé de genoux, pas chassés etc...). Mettre ses spikes 20min avant l'heure de départ et termine l'échauffement par 3-4 déboûlés plus rapides. Se rendre au départ 10min avant l'heure du départ.
5. Equipement pour la course ? Le maillot du club (ou le t-shirt pour les BPM) est obligatoire. Il permet aussi d'être reconnu et d'être encouragé par les Hannutois. Il n'est pas nécessaire de trop se couvrir pendant la course (même s'il fait froid).
6. Après le cross ? Après le podium (si vous y allez), remettre une couche et ses chaussures et faire une petite décontraction de 5-10min pour ne pas avoir mal aux jambes le lendemain.
7. A la maison ? Nettoyer ses spikes et les faire sécher (pas sur un radiateur)
8. Encadrement pour les BPM's : les coachs BPM's seront présents pour encadrer les jeunes pour les manches du challenge de la province de Liège. Il est cependant possible de participer à n'importe quel autres cross mais l'encadrement ne sera pas systématiquement assuré (une communication complémentaire sera faite le cas échéant).

Il ne faut pas participer à la totalité des cross proposés. Nous recommandons de participer maximum à une dizaine de cross sur la saison. Toutefois, pour être classé dans le challenge de la Province de Liège, il faut participer à 7 cross. Un petit trophée sera remis lors de la dernière manche (Oreye) à ceux qui auront participé à minimum 7 cross. Détails du règlement : <https://cpliegelbfa.wordpress.com/challenge-cross/>

La remise des prix (pour les 5 premiers) du Challenge aura lieu le 23 mars 2024.

Les athlètes Hannutois qui auront participé à 8 cross sur la saison (ceux de la Province de Liège ou d'autres) seront récompensés pour leur régularité durant le souper du club (mars 2024).

### Challenge Cross de la Province de Liège

Date	Club	Lieu	Adresse
5/11/23	HF	Cross de Stavelot	Chemin d'Amermont – 4970 STAVELOT
12/11/23	SPA	Cross de Spa	Avenue A. Hesse 41 – 4900 SPA
26/11/23	SER	Cross de Seraing	Avenue des Puddleurs 51 – 4100 SERAING
3/12/23	LACE	Euregio Cross	Rue d'Aix 33 – 4728 HERGENRATH
17/12/23	RFCL	Cross de Liège	Stade de Naimette – Xhovémont Boulevard Philippet 83 – 4000 LIEGE
7/1/24	HERV	Cross de Herve	Terrain de Football – 4654 CHARNEUX

14/1/24	HUY	Cross de Huy <b>(Championnats provinciaux)</b>	Chaussée de Tongres 235 – 4540 AMAY
21/1/24	FCHA	<b>CrossCup HANNUT</b>	Stade L. Gustin Chemin d’Avernas – 4280 HANNUT
4/2/24	WACO	Cross du WACO	Rue Edmond de Selys-Longchamps 111 – 4300 WAREMME (face au Château de Longchamps)
11/2/24	FAC	Cross des Roches	Terrain de Football Rue du Beau Site – 4400 FLEMALLE HAUTE
18/2/24	MALM	Cross de Malmedy	Avenue du Pont de Warche 1 – 4960 MALMEDY
17/3/24	ATC	Cross de l’ATC	Château d’Otrange - Rue des Combattants - 4360 OREYE

**Horaires (sauf pour les manches de Hannut) :**

Heure	Catégorie	Années de naissance
12h30	Cross Court Hommes	Àpd Jun. H (2006 et avant)
12h45	Cadettes D./Cross Court D.	2010-2009 + CC Apd Jun D.
13h00	Cadets H.	2010-2009
13h15	Scolaires H.	2008-2007
13h40	Juniors/Seniors/Masters H.	2006 et avant
14h25	Scolaires D. + Juniors/Seniors/Masters D.	2008 et avant
14h55	Benjamines D. et H. 1 <sup>ère</sup> année (mixte)	2016
15h02	Benjamines D. et H. 2 <sup>ème</sup> année (mixte)	2015
15h09	Pupilles D. 1 <sup>ère</sup> année	2014
15h17	Pupilles D. 2 <sup>ème</sup> année	2013
15h25	Pupilles H. 1 <sup>ère</sup> année	2014
15h33	Pupilles H. 2 <sup>ème</sup> année	2013
15h41	Minimes D. 1 <sup>ère</sup> année	2012
15h51	Minimes D. 2 <sup>ème</sup> année	2011
16h01	Minimes H. 1 <sup>ère</sup> année	2012
16h11	Minimes H. 2 <sup>ème</sup> année	2011
16h21	Kangourou (si organisé par le club)	2017/2018

**Quelques autres cross proches de chez nous (voir le calendrier pour la liste complète) :**

22/10/23 : Crosscup Relays de Berlare

29/10/23 : Crosscup de Roeselare

19/11/23 : Championnats de Belgique de Cross (Hulshout)

9/12/23 : Championnats de Belgique de Cross Masters (Bruxelles)

10/12/23 : Crosscup de Bruxelles (Benjamins à Scolaires)

11/2/24 : Crosscup de Diest

D’autres cross dans la région : Cross de Tongres, Cross de Ciney (ARCH), Cross de Gesves (OCAN), Cross de Genk, Cross de Namur (Malonne) (SMAC), Cross de Saint-Trond (TACT)