

Informations pour les cross (saison 2022-2023)

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 (le cross relais de Liège ne compte pas dans ces 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 24 mars 2023.

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, le 25 mars 2023.

Challenge Cross de la Province de Liège

Date	Club	Lieu	Adresse
6/11/22	HF	Cross de Stavelot	Chemin d'Amermont – 4970 STAVELOT
13/11/22	SPA	Cross de Spa	Avenue A. Hesse 41 – 4900 SPA
20/11/22	FAC	Championnats Provinciaux	Terrain de Football Rue du Beau Site – 4400 FLEMALLE HAUTE
4/12/22	LACE	Euregio Cross	Rue d'Aix 33 – 4728 HERGENRATH
11/12/22	MALM	Cross de Malmedy	Avenue du Pont de Warche 1 – 4960 MALMEDY
18/12/22	RFCL	Cross Relais de Liège	Stade de Naimette – Xhovémont Boulevard Philippet 83 – 4000 LIEGE

8/1/23	HERV	Cross de Herve	Terrain de Football – 4654 CHARNEUX
15/1/23	HUY	Cross de Huy	Chaussée de Tongres 235 – 4540 AMAY
22/1/23	FCHA	CrossCup HANNUT	Stade L. Gustin Chemin d’Avernas – 4280 HANNUT
5/2/23	WACO	Cross du WACO	Rue Edmond de Selys-Longchamps 111 – 4300 WAREMME (face au Château de Longchamps)
12/2/23	SER	Cross de Seraing	Avenue des Puddleurs 51 – 4100 SERAING
19/3/23	ATC	Cross de l’ATC	Château d’Orange - Rue des Combattants - 4360 OREYE

Horaires (sauf pour les manches de Hannut et le cross relais de Liège) :

Heure	Catégorie	Années de naissance
12h30	Cross Court Hommes	Àpd Jun. H (2005 et avant)
12h45	Cadettes D./Cross Court D.	2009-2008 + CC Apd Jun D.
13h00	Cadets H.	2009-2008
13h15	Scolaires H.	2007-2006
13h40	Juniors/Seniors/Masters H.	2005 et avant
14h25	Scolaires D. + Juniors/Seniors/Masters D.	2007 et avant
14h55	Benjamines D. 1 ^{ère} année	2015
15h01	Benjamines D. 2 ^{ème} année	2014
15h07	Benjamins H. 1 ^{ère} année	2015
15h13	Benjamins H. 2 ^{ème} année	2014
15h19	Pupilles D. 1 ^{ère} année	2013
15h26	Pupilles D. 2 ^{ème} année	2012
15h33	Pupilles H. 1 ^{ère} année	2013
15h40	Pupilles H. 2 ^{ème} année	2012
15h46	Minimes D. 1 ^{ère} année	2011
15h54	Minimes D. 2 ^{ème} année	2010
16h02	Minimes H. 1 ^{ère} année	2011
16h10	Minimes H. 2 ^{ème} année	2010

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

6/11/22 : Cross de Tongres

6/11/22 : Cross de Ciney (ARCH)

20/11/22 : Cross de Gesves (OCAN)

27/11/22 : Cross de Genk

27/11/22 : Crosscup de Roeselare

18/12/22 : Cross de Namur (Malonne) (SMAC)

15/1/23 : Cross de Saint-Trond (TACT)

12/2/23 : Crosscup de Diest

26/2/23 : Championnats de Belgique de Cross (Bruxelles) – Finale de la Crosscup