

LE CROSS : comment ça marche ?

- Quand dois-je arriver à un cross ?

=> l'idéal est d'arriver 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de repérer le parcours et de s'échauffer, aux parents de trouver une place pour se garer... et aux + de 16 ans de se soumettre contrôle du CST 😊).

- Dois-je m'inscrire ?

=> Non. L'athlète doit simplement se rendre au départ muni de son dossard *

- Que dois-je faire si je n'ai pas encore reçu mon dossard ?

=> contacter au préalable info@hannutathletisme.be.

* Votre numéro est déjà attribué : adressez-vous au secrétariat du club organisateur et demandez un dossard de remplacement avec le numéro qui vous a été communiqué.

* Votre numéro n'est pas encore attribué : adressez-vous au secrétariat du club organisateur et demandez un dossard d'un jour (payant). Attention : cette règle n'est valable que pour les benjamins, pupilles et minimes (BPM's) et pour le premier cross uniquement. Ce dossard est unique et ne peut pas être réutilisé. L'athlète doit se mettre en ordre d'inscription au FCHA pour le 2eme cross.

- Quand dois-je m'échauffer ?

=> entre 30 et 45 minutes avant la course (selon les besoins de chacun). Les BPM's sont la plupart du temps encadrés par nos entraîneurs.

- Quand dois-je me rendre à la ligne de départ ?

=> entre 5 et 10 minutes avant le début de la course (et surtout rester en mouvement).

- De quel équipement ai-je besoin pour ma course ?

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 11mm, selon l'état du terrain) pour ceux qui en ont.

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place devant pour les cross

* Pour les championnats et la cross cup, se renseigner auprès de son entraîneur