



### RAADGEVINGEN VOOR DE VELDLOPEN (ATLETEN & OUDERS)

1. Het verzamelen van de atleten (voor de opwarming) gebeurt 1 uur vóór de aanvang van de eerste wedstrijd aan de tent van Halestra. De omloop wordt in groep al wandelend verkend. Daarvoor is het aangeraden -bij slecht weer- een paar rubberlaarzen of stevige bottines mee te brengen. Zo vermijd je dat je verkleumd aan de opwarming begint. Het opwarmen van de jonge atleten gebeurt STEEDS onder leiding van de aangeduide jeugdtrainer(s).
2. Neem voldoende reservekledij mee. Dit betekent dat je toch steeds minstens 2 paar kousen, een extra t-shirt, training, regenvest,... moet meebrengen. Ook je sportschoenen en/of je spikes niet vergeten.
3. De trainer die opwarming geeft, zorgt er voor dat je in optimale omstandigheden aan de start van de veldloop komt. De starters van dienst (of meehelpende ouders in samenspraak met de trainer) verzamelen dan de atleten in de startzone (aan de wachtlijn) en controleren de aanwezigheid van het deelnemerskaartje.
4. Vergeet je borstnummer niet !! Wedstrijdkaartjes (crosskaartjes bovenop je borstnummer te spelden) worden op voorhand ingevuld door ons. Hiervoor is het wel noodzakelijk dat je vooraf aan [jeugdhalestra@gmail.com](mailto:jeugdhalestra@gmail.com) meldt dat je gaat deelnemen. Denk eveneens aan voldoende veiligheidsspelden.
5. Bij de aankomst is het best dat er iemand aanwezig is die je direct je muts en vest kan geven, teneinde onderkoeling te vermijden. Nadien is het ten zeerste aan te raden minimum een tiental minuten traag uit te lopen.
6. Vanaf een bepaald uur, bekendgemaakt door de inrichtende club, worden de prijzen uitgedeeld. Je krijgt dan een prijs in volgorde van aankomst. Dit kan soms ook vlak na de aankomst gebeuren!
7. Aarzel niet vragen te stellen aan je trainer, begeleider of iemand van het bestuur mocht iets onduidelijk zijn.