

Crossloop: Hardlopen door de blub.

Bij een crossloop gaat de route over alles, behalve over prachtig glad asfalt. Meedoen aan een cross is weer eens wat anders dan een reguliere hardloopwedstrijd en vraagt ook een andere inspanning van jou en je lichaam. Bij het crossen gebruik je spieren die je op de weg niet zo snel zal aanspreken. Je benen worden hier sterker van, maar ook lager bij de grond in je enkels word je sterker. Door de oneffen ondergrond zul je constant moeten corrigeren met je enkels. Daarmee train je ook je gevoel voor balans en corestabiliteit.

Het komt aan op balans en techniek, want blubber en hobbeldebobbelloopspaadjes zijn een uitdaging voor je gewrichten, spieren en pezen: probeer maar eens niet weg te glijden en je schoen te verliezen. Op sommige stukken zijn de modderplassen zo breed geworden, dat er soms alleen nog 5 cm grasrand over is om te lopen.

Lijkt je dit een uitdaging? De volgende verenigingen in West Brabant organiseren in ieder geval een crossloop:

Diomedon Steenbergem op 04-11-2018
SPADO Bergen op Zoom op 9-12-2018
TOF Breda op 26-12-2018
Achilles Etten-Leur op 27-01-2019
DJA Zundert op 17-02-2019

Als lid van AC Olympia kun je meedoen voor het ARWB crosskampioenschap, een aantal Olympianen deden hier al aan mee!

In Zeeland worden ook regelmatig crosslopen georganiseerd, b.v.:

17 november 2018 De hobbeldebobbelloop door dynamica
24 november 2018 De elderschanscross in Wielingen
1 december 2018 den Inkelcross door av56
29 december 2018 De eindejaarscross in Axel door scheldesport

Voor de juiste informatie kun je verder info krijgen op de website van die verenigingen.

Zand, modder, bosgrond, bladeren en schelpen, achteraf kun je zeggen wat een super cross was dat!

Groet, Henk Bevelander

cross coördinator ARWB penningmeester-ARWB@regio12.nl