

## Deel VIII - Crosscountry, Berglopen en Trailrunning

Hoewel de omstandigheden bij de verschillende crosscountrywedstrijden, berglopen en trailrunning sterk kunnen variëren en het dus moeilijk is deze atletiekonderdelen te standaardiseren, is duidelijk geworden dat het succes of juist het ontbreken van succes bepaald wordt door de eigenschappen van het gekozen terrein en de bekwaamheid van de parcoursontwerper. De volgende regels zijn bedoeld als richtlijn en als aansporing voor organisatoren zodat aan crosscountry, berglopen en trailrunning een positieve impuls gegeven kan worden.

### 56. Crosscountry

#### Afstanden

56.1 Bij de World Athletics Wereldkampioenschappen crosscountry zijn de aanbevolen afstanden:

Mannen	10 km	Vrouwen	10 km
U20 mannen	8 km	U20 vrouwen	6 km

De aanbevolen afstanden voor U18-wedstrijden zouden ongeveer moeten zijn:

U18 mannen	6 km	U18 vrouwen	4 km
------------	------	-------------	------

Aanbevolen wordt om min of meer dezelfde afstanden te hanteren bij andere internationale en nationale wedstrijden.

#### **NED**

*Zie bijlage 1 voor de afstanden van het NK crosscountry.*

#### Parcours

56.2 Parcours, als volgt:

56.2.1 Het parcours moet uitgezet worden op een open of een bebost terrein dat zoveel mogelijk met gras is bedekt en waarop zich natuurlijke obstakels bevinden, die door de parcoursontwerper gebruikt kunnen worden om een uitdagend en interessant parcours te maken.

56.2.2 Het terrein moet groot genoeg zijn om niet alleen het parcours, maar ook de benodigde faciliteiten te kunnen herbergen.

56.3 Voor kampioenschappen en internationale wedstrijden en, waar mogelijk, voor andere wedstrijden gelden de volgende eisen:

56.3.1 Een rondlopend parcours moet worden uitgezet met een lus waarvan de lengte tussen de 1 500 m en 2 000 m zou moeten zijn. Zo nodig kan er een kleinere lus worden toegevoegd om de benodigde totaalafstanden van de diverse onderdelen (categorieën) aan te kunnen passen. In dit geval moet de kleine lus in de beginfase van de wedstrijd worden gelopen. Aanbevolen wordt dat zich in elke lange lus een stijging bevindt van tenminste 10 m.

56.3.2 Zo mogelijk moet gebruik worden gemaakt van bestaande natuurlijke obstakels. Echter erg hoge obstakels, diepe greppels,