

Je eerste cross

Een korte handleiding voor SAC-lopers en hun ouders

1 Kies je cross

Kies een cross voor jouw categorie op atletiekschilde.be/wedstrijdkalender. SAC is normaal aanwezig. Check bij twijfel de WhatsApp-groep of je trainer.



KALENDER

2 Vraag je borstnummer aan

Nog geen nummer? Mail je naam en geboortedatum naar secretariaat@atletiekschilde.be. Je krijgt doorgaans snel antwoord. Je gebruikt **hetzelfde borstnummer het hele atletiekseizoen**, van 1 november tot en met 31 oktober.

3 Installeer Atletiek.nu



Android
Scan of open Google Play. Zoek Atletiek.nu van Athletics.app.



iPhone
Scan of open de App Store en installeer Atletiek.nu.

4 Maak je account

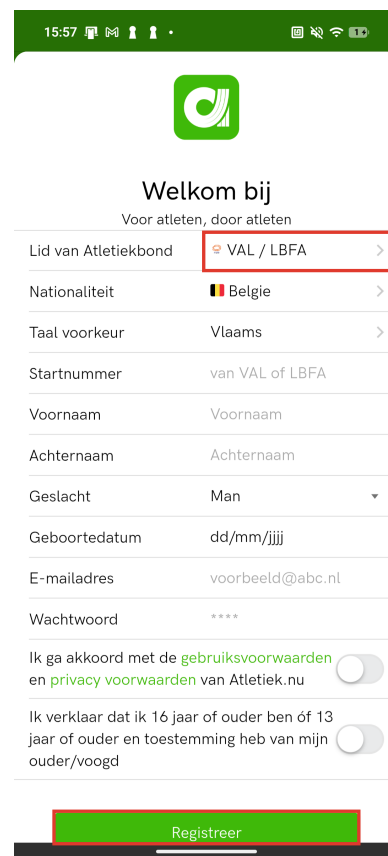
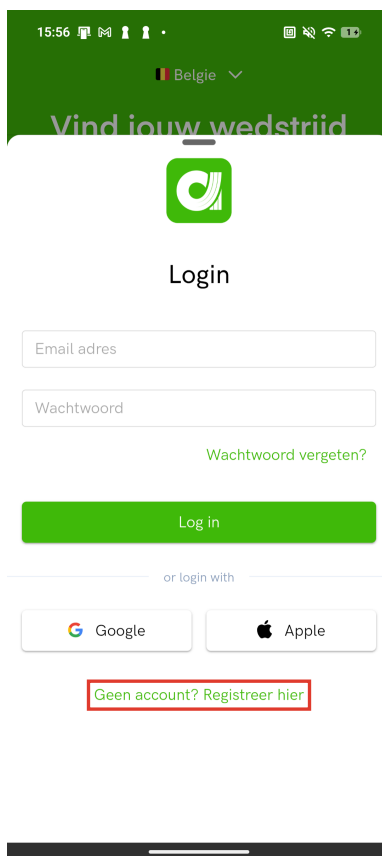
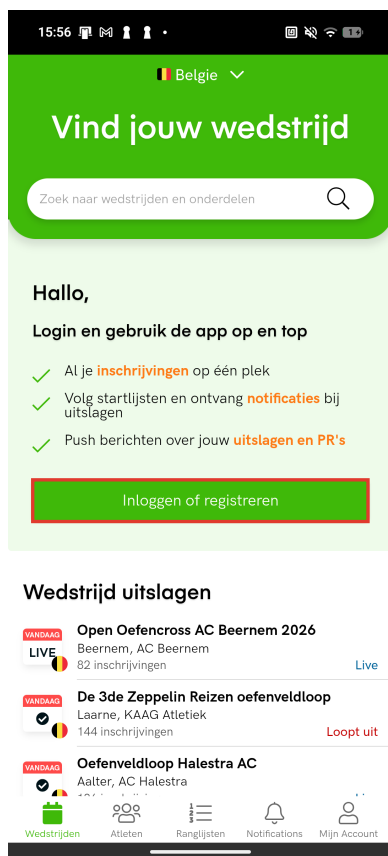
Inloggen of registreren → **Geen account? Registreer hier.**

Kies **VAL/LBFA**. Een ouder maakt een account op eigen naam en e-mailadres; het startnummer van het kind vul je bij de wedstrijdinschrijving in. Als atleet vul je hier je eigen startnummer in.

1 OPEN DE APP

2 MAAK EEN ACCOUNT

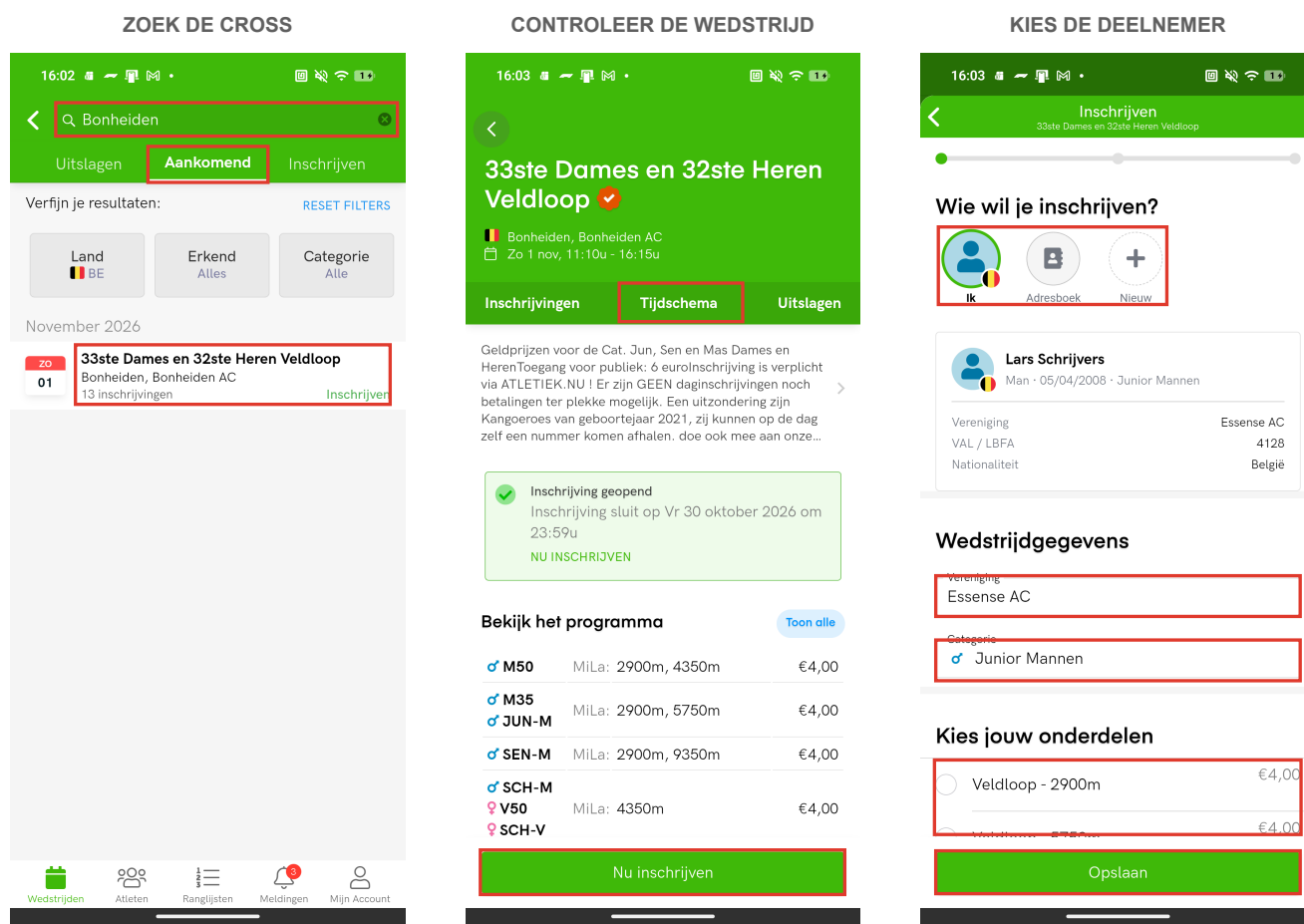
3 KIES JE BOND



Rond af met **Registreer**. Ontvang je een activatiemail? Open de link; kijk zo nodig in spam.

Cross kiezen en inschrijven

Volg de appstappen en maak je klaar voor de wedstrijd



Voorbeeldschermen. Kies je eigen categorie en afstand. Controleer je eigen startuur via Tijdschema.

5 Inschrijving afronden

Tik op **Nu inschrijven**. Kies **Ik** voor jezelf, **Adresboek** of **Nieuw** voor je kind. SAC is een afdeling van ESAK: daarom lopen we onder **Essense AC**. Kies die vereniging, je categorie en afstand. Controleer je startnummer en tik op **Opslaan**.

Ga naar **Verder naar betalen** en rond de betaling af. Controleer je inschrijving in **Mijn inschrijvingen**. Een tijdelijke reservering is nog geen afgeronde inschrijving.

6 Wedstrijddag

1 uur op voorhand aanwezig, vóór je eigen start. Reken extra tijd voor de wandeling vanaf de parking. Zoek onze groene tent met gele SAC-vlag. Die staat er meestal; de plek delen we vaak in WhatsApp.

In je tas: clubtruitje, borstnummer en veiligheidsspelden, loopschoenen (spikes als je ze gewend bent), droge reservekleren, warme laag, regenjas, water, snack, handdoek en een zak voor modderschoenen. Het terrein kan modderig zijn; supporters dragen best waterdichte botinnen.

Verken het parcours met je trainer, warm op, ga naar het toilet, maak veters vast en bevestig je nummer. Sta tijdig aan de start. Na de finish: loop rustig uit, trek droge kleren aan en bekijk de uitslag in Atletiek.nu.