



Pour la première fois cette année le Roca organise un cross réservé aux personnes avec handicap. Le cross est ouvert aux athlètes affiliés à la ligue handisport, quel que soit le sport pratiqué, et aux athlètes non affiliés.

Ce cross handisport aura lieu le dimanche 13 janvier 2019 à partir de 12h30, en ouverture du cross annuel du Roca et sur le même circuit que les athlètes valides.

Les courses sont réservées aux athlètes avec handicap. Nous recommandons cependant qu'un éducateur, parent, ami encadre le participant afin de l'aider lors du retrait du dossard, l'échauffement et le placement sur la ligne de départ.

Les athlètes concernés par ce cross handisport sont les suivants :

- T11 - T13 (déficients visuels).¹
- T20 (déficients mentaux)
- T37 à T38 (IMC)
- T45 à T47 (amputés membre supérieur)

Attention, il s'agit d'un cross en prairie : risque de boue, pluie, neige ... nous sommes en hiver :-); spikes ou chaussures à crampons recommandées, si possible pour vous.

Il y aura un podium par course et chaque participant qui franchira la ligne d'arrivée recevra un petit souvenir.

Vous trouverez ci-dessous l'horaire de l'organisation. Nous vous demandons de bien vouloir vous préinscrire jusqu'au vendredi 11 janvier 2019 sur le lien <http://roca.vankerm.net> ou à l'adresse mail suivante : agnesfamille@skynet.be et ce, pour faciliter le travail du secrétariat. Veuillez indiquer le nom des participants, leur année de naissance (ou catégorie d'âge), ainsi que le type de handicap et préciser si vous êtes ou non affilié à la ligue handisport et dans l'affirmative préciser quel sport vous pratiquez. (Possibilités limitées d'inscription sur place au moins 30 minutes avant le départ des courses.)

La participation est gratuite, mais une entrée de 3 euros sera demandée aux spectateurs.

Notre club espère vous voir toutes et tous très nombreux sur la ligne de départ !

Agnès Delhalle
Présidente

¹ Un guide valide est autorisé à accompagner les athlètes des classes T11 (aveugle complet) et T12 (malvoyant sévère) lors de la course ; seuls cas autorisés.

ROCA - 13/01/2019
CROSS-COUNTRY HANDISPORT – CROSS DE WELLIN 2019
HALL OMNISPORTS DE WELLIN
Horaire et distances

Petit tour : +/- 500 m Moyen tour : +/- 700m Grand tour : +/- 1200 m
Couloir d'arrivée : +/- 80 M

12H30: filles âgées de 7 à 18 ans : 1 tour moyen

12h45 : garçons âgés de 7 à 18 ans : 1 tour moyen

13h00 : filles âgées de 19 à 99 ans : 2 petits tours

13h15 : garçons âgés de 19 à 99 ans : 2 petits tours