

# Cross, veelzijdiger kunnen we het niet maken

In de winter van 2013-2014, bezocht Eric Roeske alle vier de Nederlandse Lotto Crosscircuitwedstrijden en keek hij naar crosswedstrijden in België, Engeland en verder. Voormalig sprinter Roeske over de veelzijdigheid van de cross.

De crossen komen er weer aan, een veelzijdig en aantrekkelijke atletiekdiscipline. Mijn conclusie: voor iedere loper is crossen een absolute must. En dat voor een voormalig sprinter...

## CROSSCIRCUIT

In heel het land worden sinds mensengeugenis crosswedstrijden gehouden. Vandaag de dag heeft iedere atletiek-

vereniging er wel een of meerdere op zijn wedstrijdkalender staan. Vier wedstrijdorganisaties besloten in nauwe samenwerking met de Atletiekunie een aantal jaar geleden het Lotto Crosscircuit op te richten. Parallel aan de 'baanversie' van het Lotto Baancircuit is een herkenbare organisatie en wedstrijd aanpak zichtbaar bij alle vier de organisaties. De start

van dit Crosscircuit was traditioneel in Tilburg met de Internationale Iloket.nl Warandeloop, tevens de Nederlandse Kampioenschappen. Alle Nederlandse sterren waren present, met prachtige winnaars als Sifan Hassan en Khalid Choukoud op de lange cross, Thijmen Kupers op de korte cross en Bart van Nunen bij de junioren. 'Tilburg' is een bijzonder atletiekweekend in de klei waaraan meer dan duizend lopers deelnemen. Maar terug naar die toppers. Sifan Hassan, momenteel wereldranglijstaanvoerder op de 1500 meter (3.57.00) houdt enorm van crossen. Een maand na de Warandeloop werd ze in Belgrado Europees Kampioene Cross en bij de tweede wedstrijd van het Crosscircuit, in Soest won ze andermaal afgetekend. Khalid Choukoud is ook zo'n trouwe crosser die op de baan én op de weg uitstekend uit de voeten kan. Hij debuteerde dit voorjaar in Rotterdam op de marathon met een tijd van 2.10.51. Maar streed ook mee in het mulle zand van Soest en op die vreselijke berg van de Abdiycross in Kerkrade. Of wat te denken van Thijmen Kupers, topper op de 800 meter en in de finale van de WK Indoor in maart; hij crosst ook. Net als junior Bart van Nunen, die





dit voorjaar het Nederlandse junioren-record op de 10.000 meter verpulverde. Ook tijdens de WJK Atletiek in Eugene (USA) presteerde hij uitstekend.

### VEELZIJDIGHEID

Wat valt op bij de prestaties van deze toppers? Veelzijdigheid. Belastbaarheid. Looptechnisch ziet het er bij hen fantastisch uit. En dat is precies waarom deze atleten ook crossen. Want juist dáár werk je aan het sterker maken van je 'carrosserie' zoals Grete Koens, bondscoach midden en lange afstand van de Atletiekunie dat noemt. (Noot 1) Kracht, stabiliteit, houding, techniek zijn sleutelwoorden voor de cross. Als je zo makkelijk door de blubber van Breda loopt, bergen bedwingt in Kerkrade en zandvlaktes verteert in Soest, ben goed bezig. Tot zover het veelzijdige technische verhaal.

### NATUUR

Dan het andere verhaal. Kijk om je heen. Lopen op de weg is leuk, meer dan een miljoen Nederlanders doen het iedere week. Rondjes lopen (of één rondje, zoals ik vroeger) op een atletiekbaan is ook lekker. Maar er gaat niets boven rennen in de natuur. En dat kan bij uitstek tijdens het crossen. Weet bo-

vendien dat het ook nog uitermate goed is voor je algemene fysieke ontwikkeling. Niet alleen in trainingstechnische zin, maar ook qua gezondheid. Langs de weg snuif je heel wat uitlaatgassen op; in de natuur ligt dat heel anders. En passant doe je ook nog kennis op van de natuur. Herken jij alle boomsoorten die je passeert? Werk aan de winkel dus. Tot zover het andere verhaal.

### VOOR SPRINTERS

Wat ik mijzelf kan herinneren van (korte) crosswedstrijden is dat ik vooraf altijd strontzenuwachtig was. Zou ik het wel volhouden? De Sinterklaasloop van mijn vereniging Hellas Utrecht in het Panbos tussen De Bilt en Zeist. De Warandeloop. Achteraf keek ik er altijd voldaan op terug. Want ik had het volbracht. Ik vond het wel stoer om te vertellen dat ik als sprinter pur sang dat óók deed. Ikzelf ben er nooit slechter van geworden. Sterker nog, beter en veelzijdiger.

### INSPIREREND EN LEUK

Mijn pleidooi richting trainers: laat pupillen crossen. Ga met je groep naar een crosswedstrijd en ervaar hoe leuk

het is. Er zijn honderden crossen per winter, ook bij jou om de hoek. Keuze volop dus. Laat de atleten geïnspireerd raken door rolmodellen Sifan Hassan of Khalid Choukoud. Zo ervaren ze niet alleen dat het goed voor ze is maar ook veelzijdig. Een wie wil dat nu niet op zijn cv hebben staan?

### CROSSCIRCUIT

Het Lotto Crosscircuit seizoen 2014 / 2015 ziet er als volgt uit:

22 & 23 november:

Internationale loket.nl Warandeloop

31 december:

Rabobank Sylvestercross Soest

17 & 18 januari:

NK Cross / Abdijcross

1 februari:

Sprint Mastboscross Breda

(onder voorbehoud van kalenderwijzigingen)

Tekst: Eric Roeske, Atletiekunie

Foto's: Erik van Leeuwen

Noot 1: Kracht trainen is de enige manier om het lichaam c.q. de carrosserie te versterken. Crossen is een vorm van functievragen en draagt dus niet bij aan een sterkere carrosserie (red.).