

RAGE CROSS STAGE

Regioatletiek Gooi en Eemland

De weg naar topsport

Beste regiocontact,

Wij nodigen jullie jeugdathleten uit om deel te nemen aan de speciale **RAGE** crosstrainingen die op zondag 1 december 2013 beginnen. Er worden 4 trainingen gegeven door trainer/coach Ben Kersbergen (specialisatie MILA-4) met tussentijds een testwedstrijd op zondag 15 december door deelname aan de 39^{ste} BAV Wintercup.

RAGE CROSS STAGE wordt afgesloten door deelname aan de 33ste Sylvestercross te Soest op dinsdag 31 december 2013. Hieronder staan onze uitgangspunten.

Ben jij een **RAGE CROSS** atleet?

Je bent bezeten van atletiek; je wilt meer en je kan meer.
Crosstechniek draait om de voorvoet en daar zitten ook de spikes van je schoen. Welke schoen draag je en wanneer?
Welke spikes (6,12,15 mm of zelfs 18 mm) gebruik je en wanneer?
Je wilt in een vriendengroep trainen. Je hebt talent of wilskracht maar bovenal motivatie om jouw sport serieus te beoefenen. Je wilt het liefst winnen, beter worden of je droomt al van een plek in het Nederlands crossteam!

Wat is **RAGE**?

Sinds 1999 organiseert **RAGE** regionale trainingen voor junioren D/C/B. Vanaf 2009 als stichting.

De weg naar topsport betekent bij **RAGE** trainen op kwaliteit: belast de juiste spier op de juiste manier; leer een krachtige afzet zonder arbeid; train reflexen omdat die sneller zijn dan het brein. Variatie en zelforganisatie dat is het trainingsprincipe.

RAGE leert jou doelgericht te crossen en daardoor beter te worden!

RAGE leert jou de juiste bochtentechniek, leert je om efficiënt bergop en bergaf te lopen volgens de crosstechniek van René Godlieb, oud winnaar van de Sylvestercross.

Het meeste leer je in een gevarieerde leeromgeving, samen met leeftijdgenoten en van gespecialiseerde trainers, daarom traint **RAGE** in de Lange Duinen te Soest op het mooiste crossparcours van Nederland!

Zo wijst **RAGE** jou de weg naar topsport!

Wat betekent **RAGE** voor de club?

RAGE is een stichting. De jeugdige atleet staat centraal.

Overstijgt de clubatleet het trainingsniveau van **RAGE** dan verwijst **RAGE** de atleet naar RTC's (Regionaal Training Center van de Atletiekunie).

Bij **RAGE** of een RTC blijven regioatleten altijd lid van hun eigen club.

Inkomsten van de stichting bestaan uit bijdragen van deelnemers, verenigingen en sponsors. Uitgaven zijn baanhuur en trainersvergoedingen.

De trainers vormen het bestuur.

Afspraken voor deelname **RAGE CROSS STAGE**

- Doelgroep: junioren D,C en B.
- Deelnemende verenigingen: AV Zuidwal, Altis, GAC, BAV, AV Pijnenburg, AV Triathlon, AV Almere 81, AV Tempo, AV Spirit, AV Zeewolde, AV Fit, Utrack en AV Phoenix.
- Vakspecialist:
 - Mila-specialist Ben Kersbergen, trainer van Pijnenburg en BAV
- Data trainingen en wedstrijden
 - 4 trainingen op 1,8,22 en 29 december 2013.
 - 2 wedstrijden: 15 december BAV Wintercup te Lage Vuursche en 31 december Sylvestercross te Soest.
- Plaats trainingen : Lange Duinen t.o. atletiekaccommodatie AV Pijnenburg te Soest, zondags 10:00 uur tot 12:00 uur.
- Financiën:
 - Eigen bijdrage € 25 per atleet.
 - Inschrijvingskosten wedstrijden te betalen door atleet
 - Verenigingsbijdrage:
 - 0-3 deelnemers €25
 - 3-6 deelnemers €50
 - 6 en meer € 100
 - Betaling vooraf aan Stichting Regioatletiek ABN rekening 53.87.33.020
- Criteria voor deelname
 - 1000m DJM+ CM=<3:30/4:00.
 - 1000m CJ= <3:00/3:30.
 - 800m BJ= <2:08/2:38.
 - 800m BM= <2:28/2:58

Aanmelden per email bij: bkersbergen@markers.demon.nl

Opgave van atleten graag met vermelding van leeftijd, p.r. op de afstand en het pasnummer van de Atletiekunie.

Voor overige vragen en/of opmerkingen bel gerust 0615951167.

Met sportieve groet,

Ben Kersbergen

Secretaris Stichting Regioatletiek Gooi en Eemland (**RAGE**)