

## Infodocument EK Cross Country Lagoa

Dit document bevat informatie over de uitzending naar de Europese kampioenschappen Cross Country in Lagoa, Portugal. Dit toernooi vindt plaats op zondag 14 december 2025.



### Kwalificatie

Om in aanmerking te komen voor selectie binnen TeamNL, moet worden voldaan aan de [kwalificatie-eisen](#) van de Atletiekunie.

### Uitzending

Deelname aan een toernooi dat wordt georganiseerd vanuit de Atletiekunie wordt ook wel “uitzending” genoemd. Onder uitzending wordt verstaan:

- de heenreis;
- het toernooi;
- de terugreis.

### Reisinformatie

De heenreis naar Lagoa is op vrijdag 12 december, de terugreis naar Nederland vindt plaats op maandag 15 december. De exacte vluchtgegevens vind je hieronder:

12 december	15:45 - 17:45	Rotterdam – Faro
15 december	18:00 - 22:00	Faro - Rotterdam

Voor de vlucht naar Faro kan een paspoort en een ID-kaart worden gebruikt. Deze documenten moeten geldig zijn tijdens het gehele verblijf in Portugal.

### Kleding

In het kader van de uitzending van Nationale Teams ontvangen alle deelnemers het ASICS-kledingpakket (Tokyo editie) waarmee we een uniforme uitstraling en herkenbaarheid van het team beogen. Het kledingpakket blijft gedurende de gebruikperiode het bezit van de Atletiekunie, maar in beheer van de atleet. Dat betekent dat de verantwoordelijkheid ligt bij de atleten om het in goede staat houden van het kledingpakket voor mogelijke volgende toernooien.

Alle atleten en de begeleiding zijn verplicht de items uit het ASICS-kledingpakket te dragen gedurende de gehele uitzendperiode, inclusief de reisdagen.

### Kledinguitgifte

Voorafgaand aan de uitzending organiseren we een moment voor de kledinguitgifte op Papendal. Deze organiseren wij op maandag 8 december van 13:00 t/m 16:00 uur. De indeling voor de kledinguitgifte wordt bij bekendmaking van de selectie gedeeld.

### Samenstelling begeleidingsteam

De begeleidingsteams voor de toernooien worden door de technische staf van de Atletiekunie, onder leiding van de technisch directeur bepaald. Als uitgangspunt streven we altijd naar een zo optimaal mogelijke samenstelling van het begeleidingsteam. Er wordt bij het samenstellen van het begeleidingsteam naar meerdere factoren gekeken. Factoren die meespelen zijn: de samenstelling van het team (de gekwalificeerde en geselecteerde sporters), het profiel van de coaches (competenties, inzetbaarheid en gedrag) en de beschikbare financiële middelen.

### Persoonlijk coaches en accreditaties

Persoonlijke coaches die op eigen gelegenheid willen afreizen naar Lagoa kunnen bij de Atletiekunie een persoonlijke coach accreditatie aanvragen.

We vragen persoonlijk coaches die in aanmerking willen komen voor accreditatie in Lagoa, om die wens te delen via [topsport@atletiekunie.nl](mailto:topsport@atletiekunie.nl).

### Antidoping

Voor zowel atleten als begeleidingsstaf zijn er verplichtingen rondom het voltooien van een antidoping e-learning voor vertrek naar een internationale uitzending. Voor het EK Cross Country geldt als volgt:

#### Atleten:

Dopingautoriteit: e-learning brons/zilver/goud (niet ouder dan 3 jaar).

#### Coaches + begeleidende staf

Dopingautoriteit: e-learning brons/zilver/goud + e-learning Trainer/Coach 3,4,5 (niet ouder dan 3 jaar).

#### Arts en fysiotherapeuten

Dopingautoriteit: e-learning (para)medische begeleiders (niet ouder dan 3 jaar).

Zie hier [de link naar de e-learning Dopingautoriteit](#).

Verder wordt de atleet geacht bekend te zijn met de regelgeving en procedures rond dopinggeduide middelen en dopingcontroles (urine en bloedcontroles). Het is daarnaast belangrijk om de app 'dopingwaaier' te gebruiken. In deze app kan de actuele informatie worden gevonden rondom antidopingzaken.

De atleet is altijd en volledig zelf verantwoordelijk voor het (laten) controleren van zijn medicijnen en eventuele voedingssupplementen op dopinggeduide middelen volgens de nationale en internationale dopingreglementen.

### I Run Clean certificaat

Om aan de EK Cross Country te kunnen deelnemen dient het [I Run Clean certificaat](#) te worden behaald. I Run Clean is het officiële anti-doping programma van European Athletics, zonder dit certificaat kan een inschrijving niet worden voltooid. Dit certificaat kan worden behaald door de e-learning te volgen. Zonder het behalen van dit certificaat kan niet worden deelgenomen aan het toernooi. In de aanloop naar het toernooi wordt gevraagd om dit certificaat te delen met de afdeling Topsport.

### Voeding

De maaltijden worden genuttigd in het hotel, waar rekening wordt gehouden met de setting van een sporttoernooi. Het kan natuurlijk zo zijn dat de maaltijden niet altijd voldoen aan de verwachtingen van een atleet. Wees hierop voorbereid en neem indien gewenst eigen etenswaren mee naar het toernooi. Bij allergieën of speciale dieet wensen, zorg dan ook voor duidelijke communicatie hierover.

### Medische informatie

Voorwaarde voor uitzending is dat je volledig fit en belastbaar bent. Heb je nu of in de periode voorafgaand aan de EK Cross Country enige blessure of andere trainings- of belastingsbeperking dien je die te melden bij sportarts Petra Groenenboom ([groenenboom@zgv.nl](mailto:groenenboom@zgv.nl)). Ook andere medische informatie waarvan je denkt dat het belangrijk is dat het bij het de begeleidingsstaf bekend is, deel je met Petra. Natuurlijk kun je ook voor vragen van medische aard bij de sportarts terecht.

### Verzekeringen

Het is verplicht om een geldige verzekeringspas van je zorgverzekeraar bij te hebben voor gevallen van ziekenhuisbehandeling of tandheelkundige hulp.

De atleet dient zelf een bagage- en ongevallenverzekering af te sluiten. Een aantal verzekeringsmaatschappijen beschouwen toernooien van topsporters als werk, waardoor ze niet de juiste dekking geven. Wees voorbereid en controleer hoe dit is geregeld.

### Parcours

Hieronder vind je een afbeelding van het parcours gedeeld door European Athletics.



### Contact en informatie

Kijk voor meer informatie over EK Cross Country op de volgende website:

- [SPAR European Cross Country Championships](https://www.europeanathletics.com/competitions/cross-country) (European Athletics)

Voor vragen en/of opmerkingen, neem contact op met de afdeling topsport van de Atletiekunie, via [topsport@atletiekunie.nl](mailto:topsport@atletiekunie.nl).