



Cross Country series 2025-2026 – Format en Spelregels

De Cross Country Series 2025-2026 bestaan uit de categorieën:

- Senioren
- U18 & U20
- U14 & U16
- Masters per 5 jaars categorie

Deelnemende wedstrijden

- OER.cross, Havelte (26 oktober 2025)
- Warandeloop/NK cross, Tilburg (29-30 November 2025)
- Nijverdalsebergcross, Nijverdal (14 december 2025)
- Sylvestercross, Soest (31 December 2025)
- Abdijcross, Kerkrade (18 Januari (2026)
- Mastboscross, Breda (25 Januari 2026)

Leeftijdsgroepen & categorieën

- Alle wedstrijden worden gelopen volgens de leeftijdsindeling van het Atletiekunie-wedstrijdreglement.
- De leeftijdsindeling wordt met ingang van dit jaar, 2025, vastgesteld op 1 januari 2026, waar dit voorheen 1 november was. Dit maakt dat er aanpassingen nodig zijn in deze spelregels. Hoewel hier goed over nagedacht is, bestaat de mogelijkheid dat gedurende het seizoen blijkt dat er nieuwe scenario's ontstaan die anders uitpakken dan wenselijk is. Dit wordt dan herzien voor seizoenen 26-27.
- U12 (voorheen pupillen) mogen volgens het wedstrijdreglement nooit een categorie hoger uitkomen. Er is in de nieuwste versie van het wedstrijdreglement een uitzondering gemaakt voor de laatste jaars U12. Deze atleten krijgen de mogelijkheid wel een categorie hoger (dus U14) uit te komen per 1 november. Voor dit crosscircuit geldt dat zij dit ook al mogen bij de OER.cross die op 26 oktober plaatsvindt.
- Er kan maar in één categorie een prijs gewonnen worden per atleet. Binnen de senioren categorie kan wel op beide onderdelen (lange en korte cross) een prijs gewonnen worden.
- Een atleet die op 1 januari van categorie verandert neemt de punten mee naar de nieuwe categorie. Voorwaarde om in die nieuwe categorie voor een prijs in aanmerking te komen is dat minimaal één cross in de nieuwe categorie gelopen wordt. De punten behaalt tijdens de wedstrijd in de nieuwe categorie tellen sowieso mee en komen in de plaats van de laagst behaalde punten uit de vorige categorie. Ook als de punten uit de oude categorie hoger zijn dan die van de nieuwe categorie.

Speciale situaties:

- U20 atleten die senior worden nemen de punten mee naar de lange cross OF de korte cross.
 - Senioren die gedurende het seizoen overstappen naar de mastercategorie nemen alleen punten mee als ze bij aanvang nog geen master waren. Dit is niet per 1 januari, maar per datum dat de leeftijd van 35 wordt bereikt. Voorwaarde is dat specifiek bij de masters wordt ingeschreven zodra dit mag, anders blijft atleet actief en punten opbouwen bij de senioren.
 - Dit geldt niet voor masters die gedurende het seizoen van categorie veranderen, door de nieuwe leeftijdscategorie die ze bereiken. Zij nemen standaard hun punten mee naar de nieuwe categorie.
- Een U18 atleet die zich inschrijft bij de U20 of een U18-, U20- of master-atleet die zich inschrijft bij de senioren behaalt de punten in die categorie. Deze worden niet meegenomen naar de eigen categorie indien de andere wedstrijden in die categorie worden gelopen. (Uitzondering: NK deelname voor internationale selectie en master die nieuwe leeftijdscategorie bereikt gedurende het seizoen).

Zie enkele voorbeelden onderaan deze spelregels.

Onderdelen

Cross Country Series kennen de volgende onderdelen:

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Mannen lange cross | 9. Jongens U16 |
| 2. Vrouwen lange cross | 10. Meisjes U16 |
| 3. Mannen korte cross | 11. Jongens U14 |
| 4. Vrouwen korte cross | 12. Meisjes U14 |
| 5. Mannen U20 | 13. Masters mannen per 5 jaars categorie |
| 6. Vrouwen U20 | 14. Masters vrouwen per 5 jaars categorie |
| 7. Mannen U18 | |
| 8. Vrouwen U18 | |

Puntenklassement

In alle categorieën geldt de volgende puntentelling:

- Nr 1: 250 punten
- Nr 2: 225 punten
- Nr 3: 200 punten
- Nr 4: 175 punten
- Nr 5: 150 punten
- Nr 6: 140 punten
- Nr 7: 130 punten
- Nr 8: 120 punten
- Nr 9: 110 punten
- Nr 10: 100 punten
- Nr 11: 90 punten
- Nr 12 t/m 100: steeds 1 punt minder

Bonuspunten

Een atleet kan bonuspunten verdienen door aan meerdere crossen deel te nemen.

4 crossen: 40 punten

5 crossen: 50 punten

6 crossen: 100 punten

Dit met inachtneming van onderstaande voorwaarden.

Deelname voorwaarden

- Alleen leden van de Atletiekunie in het bezit van een wedstrijdlicentie kunnen punten scoren in de Cross Country Series. Daarom kunnen alleen zij aanspraak maken op de beschikbare prijzen.
- De klassering van niet-leden van de Atletiekunie worden in de puntentelling buiten beschouwing gelaten.
- De opgetelde scores bepalen de eindklassering van elke atleet. Hiervoor worden de beste scores van maximaal 3 wedstrijden opgeteld.
- De atleet met het hoogste aantal punten is de winnaar van de Cross Country Series in betreffende categorie.
- Indien twee of meer atleten hetzelfde aantal punten hebben, is de onderlinge klassering op de NK Cross bepalend voor de eindstand. (Voor masters: deelname aan het NK of onderlinge positie)
- Wanneer twee of meer atleten gelijk eindigen telt de beste 'medaillespiegel'.

- Bij een gelijke medaillespiegel telt het totaal aantal punten behaald in de gehele Cross Country Series (geen beperking tot de drie beste resultaten). Is het aantal punten dan nog steeds gelijk eindigen de atleten ex aequo.
- Dagprijzen bij de afzonderlijke wedstrijden staan los van de Cross Country Series.

Aanvullende bepalingen U18-U20-Senioren:

- Om in aanmerking te komen voor de prijzen van de Cross Country Series is deelname aan het NK Cross verplicht. Dit geldt ook voor atleten met een wedstrijdlicentie, maar zonder de Nederlandse Nationaliteit. Zij kunnen buiten mededingen meedoen aan het NK.
- Deelname aan het NK (om in aanmerking te komen voor prijzen) mag in een andere leeftijdscategorie dan de overige crossen gelopen worden, indien dit van belang is voor selectie voor een internationaal toernooi. De punten worden alleen in deze uitzondering meegenomen naar de eigen categorie. Dit ter beoordeling van de Technisch Gedelegeerde.
- Zie regels bij 'leeftijdscategorieën' indien binnen het seizoen een nieuwe leeftijdscategorie wordt bereikt.
- Prijzengeld wordt uitgekeerd aan de eerste drie senioren en de eerste drie U20 en U18 atleten in het eindklassement.
- De cheques voor de U18, U20 en senioren worden uitgereikt bij de laatste wedstrijd, de Mastboscross in Breda. Het wordt ten eerste gewaardeerd als prijswinnaars hierbij aanwezig zijn.
- Na de laatste wedstrijd van de Cross Country Series ontvangen alle U18, U20 en senioren winnaars een declaratieformulier per mail.

Prijzengeld	1° plaats	2° plaats	3° plaats
Mannen lange cross	€ 500	€ 250	€ 125
Vrouwen lange cross	€ 500	€ 250	€ 125
Mannen korte cross	€ 500	€ 250	€ 125
Vrouwen korte cross	€ 500	€ 250	€ 125
Mannen U20	€ 150	€ 75	€ 35
Vrouwen U20	€ 150	€ 75	€ 35
Mannen U18	€ 150	€ 75	€ 35
Vrouwen U18	€ 150	€ 75	€ 35

Aanvullende bepalingen masters:

- Masters worden ingedeeld per 5 jaars categorie. Dat wil zeggen 35-39, 40-44 etc.
- Masters die gedurende het seizoen van categorie veranderen nemen hun punten mee naar de volgende categorie.
- Deelname aan het NK is niet verplicht.
- Deelname aan het NK levert dubbele punten op.
- Een master die zich bij een cross inschrijft als senior bouwt die wedstrijd geen punten op in zijn/haar masterklassement.
- De winnaars ontvangen een certificaat. Atleten die aanwezig zijn bij de laatste cross, de Mastboscross, ontvangen dit persoonlijk. De andere puntenklassement winnaars ontvangen dit digitaal.

Aanvullende bepalingen U14 & U16

- Deelname aan de Warandeloop is verplicht om in aanmerking te komen voor de clinic.
- De eerste drie jongens en meisjes van de U14 en U16 ontvangen een uitnodiging voor een clinic op Papendal. Datum wordt later bepaald.

Rekenvoorbeelden:

U14 tot en met senioren

1.	#	Pnt	2.	#	Pnt	3.	#	Pnt	4.	#	Pnt
NK	6 ^e	140	NK	6 ^e	140	NK	6 ^e	140	NK	X	
Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110
Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150
Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250
Cross D	X		Cross D	6 ^e	140	Cross D	4 ^e	140	Cross D	4 ^e	140
Cross E	X		Cross E	x		Cross E	7 ^e	130	Cross E	7 ^e	130
Bonus		40	Bonus		50	Bonus		100	Bonus		50
Totaal		580	Totaal		590	Totaal		640	Totaal		590

In bovenstaande voorbeeld is er een voordeel dat atleet 3 aan zes crossen heeft meegedaan.

Atleet 4 heeft wel punten, maar kan geen aanspraak maken op een prijs, omdat niet is meegedaan aan het NK.

Indien atleet 1 2^e was geworden bij het NK en dus 200 punten had verdiend i.p.v. 140 was het totaal op 640 gekomen en was de atleet dus 1^e geworden, omdat punten gelijk zijn aan atleet 3, maar onderlinge positie op NK in voordeel atleet 1 is.

Masters

1.	#	Pnt	2.	#	Pnt	3.	#	Pnt	4.	#	Pnt
NK	6 ^e	280	NK	6 ^e	280	NK	6 ^e	280	NK	X	
Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110
Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150
Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250
Cross D	X		Cross D	6 ^e	140	Cross D	6 ^e	140	Cross D	6 ^e	140
Cross E	X		Cross E	x		Cross E	7 ^e	130	Cross E	7 ^e	130
Bonus		40	Bonus		50	Bonus		100	Bonus		50
Totaal		720	Totaal		730	Totaal		780	Totaal		590

In bovenstaande is het dus een voordeel dat atleet 3 aan alle zes de crossen heeft meegedaan.

Atleet 4 heeft niet aan het NK meegedaan en mist hierdoor veel punten.

Maar de prestaties tellen wel mee voor de ranglijst.

Wijziging categorie

Atleet die op 1 januari van categorie verandert. Groen is in de oude, blauw in de nieuwe categorie.

1.	#	Pnt	2.	#	Pnt	3.	#	Pnt	4.	#	Pnt
NK	6 ^e	140	NK	6 ^e	440	NK	6 ^e	440	NK	X	
Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110	Cross A	9 ^e	110
Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150	Cross B	5 ^e	150
Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250	Cross C	1 ^e	250
Cross D	X		Cross D	9 ^e	110	Cross D	9 ^e	110	Cross D	9 ^e	110
Cross E	X		Cross E	x		Cross E	13 ^e	99	Cross E	13 ^e	99
Bonus		40	Bonus		50	Bonus		100	Bonus		50
Totaal		580	Totaal		560	Totaal		610	Totaal		590

Atleet 1 kan alleen een prijs winnen in de 'oude' categorie, atleet 4 kan geen prijs winnen, omdat niet aan het NK is deelgenomen. Atleet 2 en 3 komen mogelijk in aanmerking voor een prijs in het klassement van de nieuwe categorie.