



# Atletiek

Tijdens de training moet je kind altijd voldoende water bij zich hebben. Ook schone kleding en een handdoek horen in elke sporttas. Onze checklist geeft je een handig overzicht van hoe je je kind naar atletiektraining stuurt.

## Wat in elke sporttas thuishoort

### Kleding

- Ademende sportkleding
- Hardloopschoenen
- Sportsokken
- Ondergoed
- Shirt voor de warming-up
- Sportregenjas

### Lichaamsverzorging

- Toilettas met borstel, shampoo, zeep
- Slippers
- Handdoek
- Sporthanddoek
- Deodorant (voor tieners)
- Tas voor vieze was

### In de zomer

- Korte sportbroek
- Sportshirt met korte mouwen
- Muts voor zonbescherming
- Zonnebrand

### In de winter

- Lange, nauwsluitende sportbroek
- Shirt met lange mouwen
- Handschoenen
- Muts

### Overige

- Voldoende water
- Polsbraces, sporttape
- Basis EHBO setje

## Soorten schoenen voor atletiek

### Schoenen voor de loopsporten

- ✓ Normale/neutrale hardloopschoenen voor langere afstanden, bij het joggen of lopen
- ✓ Stabiliteitsschoenen voor intensieve lichaamsbelasting
- ✓ Schoenen met goede demping bij een harde ondergrond
- ✓ Lichtgewicht hardloopschoenen voor getrainde hardlopers
- ✓ Trailschoenen voor het lopen in de natuur
- ✓ Spike atletiekschoenen voor de korte- en middellange afstand (of sprint)

### Schoenen voor de werpdisciplines

- ✓ Normale schoenen voor het kogelstoten, discuswerpen
- ✓ Spikes voor het speerwerpen

### Schoenen voor de springdisciplines

- ✓ Speciale spikes voor polsstokhoogspringen, hoogspringen en verspringen

Verdere informatie vind je ons artikel over [Atletiek](#).