

Atletiek

Tijdens de training moet je kind altijd voldoende water bij zich hebben. Ook schone kleding en een handdoek horen in elke sporttas. Onze checklijst geeft je een handig overzicht, hoe je je kind voor de atletiek-training uitrust.

Wat in elke sporttas thuishoort

Kleding

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

In de zomer

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

In de winter

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

Lichaamsverzorging

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

Overige

- Voldoende water
- Polsbraces, sport tape
- basis EHBO setje

Soorten schoenen voor de 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 atletiek schoenen voor de korte- en middellange afstand (of sprint)

Schoenen voor de werpdisciplines

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

Schoenen voor de springdisciplines

- ✓ Speciale spikes voor het polsstokhoogspringen, hoogspringen en verspringen

Verdere informatie vind je ons artikel met het thema [Atletiek](#).