



# Atletica leggera

Durante gli allenamenti, il tuo bambino deve sempre avere con sé sufficiente acqua. Nel borsone non possono mancare anche un cambio vestiti e alcuni asciugamani. La nostra checklist ti offre una panoramica sull'occorrenza necessario per praticare questo sport in tutta serenità.

## Cosa non può mancare nel borsone

### Vestiti

- Abbigliamento sportivo
- Scarpe da atletica leggera
- Calze sportive
- Biancheria intima
- Maglietta di scorta
- Impermeabile

### Cura del corpo

- Beauty con spazzola, shampoo e bagno schiuma
- Ciabatte
- Asciugamani
- Piccolo asciugamano
- Deodorante (delicato, per bambini)
- Un sacchetto per i vestiti sporchi

### In estate

- Calzoncini corti
- Maglietta a maniche corte
- Cappellino con visiera
- Crema solare

### In inverno

- Calzoni lunghi
- Maglietta a maniche lunghe
- Guanti
- Cappellino

### Altro

- Sufficiente acqua
- Bende, taping
- Un piccolo set di pronto soccorso

## Scarpe per praticare atletica leggera

### Scarpe per la corsa

- ✓ Scarpe da corsa classiche e adatte a percorrere lunghe distanze, scarpe da jogging o da trekking
- ✓ Scarpe stabilizzanti in caso ci sia una scorretta bilanciatura del corpo
- ✓ Scarpe ammortizzate per i pavimenti più duri
- ✓ Scarpe leggere (per atleti con esperienza)
- ✓ Scarpe trail running per corse nella natura
- ✓ Scarpe da gara per esperti
- ✓ Scarpe chiodate da atletica leggera, ideali per corse brevi/medie (ad es. sprint)

### Scarpe per il lancio

- ✓ Scarpe da sport classiche per il lancio del peso, del martello e del disco
- ✓ Scarpe chiodate da atletica leggera per il lancio del giavellotto

### Scarpe per il salto

- ✓ Speciali scarpe chiodate per il salto con l'asta e il salto in alto