



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 voor de atletiektraining uitrust.

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 (vanafde pubertijd)
- 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
- ✓ Spikes (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 het polsstokhoogspringen, hoogspringen en verspringen