

Tøj & sko

☀ Til udendørs træning (forår/sommer)

- T-shirt
- Shorts eller tights
- Overtræksbukser og bluse
- Løbesko med fast, lav sål
- Drikkedunk

❄ Til indendørs træning (vinter) Der er dejligt varme 24C i Super Arenaen

- T-shirt
- Shorts eller tights
- Samme løbesko som udendørs, hvis de er rene og tørre
- Drikkedunk

🧥 Til udendørs opvarmning om vinteren

- Let løbejakke, løbetrøje eller fleece
- Lange tights eller træningsbukser
- Hue/pandebånd og handsker (når det bliver koldt)
- Refleksvest eller refleksdetaljer på jakke/bukser
- Lag-på-lag – nemt at tage af/på



🏆 Til stævner

- Hvid klub-t-shirt (en udleveres ved indmeldelse, andre kan købes på klubbens hjemmeside)
- Sorte shorts eller tights
- Overtrækstøj til mellem øvelser (trøje og bukser)
- Løbesko og evt. pigsko eller kastsko afhængigt af disciplin
- Lille taske til skiftetøj, madpakke og drikkedunk

👟 Sko – Hvad skal man vælge?

- Løbesko bør være:
 - Lette og sidde godt fast på foden (ikke "slappe" eller brede som fritidssko)
 - Med relativt fast og lav mellemsål – tykke, bløde såler giver dårlig kontakt med underlaget og hæmmer sprint/spring
 - Fleksible i forfoden, så man kan komme op på tæerne under sprint og afsæt
 - Ikke nødvendigvis dyre – gode modeller fås fra fx Asics, Adidas, New Balance og Mizuno
- Samme sko kan bruges både inde og ude, så længe de ikke er mudrede eller meget våde – vi går ikke udenfor i dårligt vejr.

🏃 Pigsko/kastsko – Skal man have det?

- Begyndere behøver ikke pigsko/kastsko – almindelige løbesko er helt fine til træning & stævner.
- Pigsko anvendes til løb og spring, Kastsko med flad sål anvendes til visse kasteøvelser.
- Vi har kasser med brugte pigsko/kastsko på stadion, som børnene gerne må låne ved behov – spørg en træner. Der er forskellige typer sko til disciplinerne.
- Global Sko kommer til udvalgte stævner med udvalg af sko. Ellers kan man købe online
- Pigge:
 - Der er forskel på pigge til indendørs og udendørs brug.
 - Indendørs pigge (keramiske, kortere og ikke spidse) kan købes hos trænerne.
 - Udendørs bruger vi oftest 6 mm spidse pigge til sprint, hæk og længde.
- **Vigtigt:** Brug *aldrig* pigsko til almindelig løbetræning eller opvarmning – kun til specifikke øvelser/stævner.