



## Udstyr du bør have med ALTID!:

For at du får så stort udbytte af atletikken som muligt, er der flere ting du bør overveje at have med, hvad enten det er træning eller konkurrence. Vi anbefaler, at du altid har en sportstaske stående klar med mange af tingene allerede pakket, så du ikke render rundt for at finde alting 5 minutter før du skal ud af døren. Rækkefølgen er prioriteret efter vigtighed, men jo flere ting du husker, desto bedre forberedt vil du være på en eventuel situation.

- 1: Tøj der passer til både træning og vejr (altså, kig ud af vinduet, og overvej hue, handsker, jakke og bukser, og ikke mindst REFLEKSVEST hvis det er mørkt)
- 2: Sko der passer til træningen (ikke komme i et par udtrådte flade sko, hvis der skal løbes, og husk indendørs sko til Hedegårdshallen (er der chance for at skoene bliver våde på vejen, så overvej at have dine sko i tasken, så de er tørre fra starten af træningen))
- 3: Tørt tøj til efter træning (det er rigtig rart at kunne skifte til tørt tøj, istedet for at gå hjem i vådt tøj. Bare en tør trøje eller et par tørre strømper gør underværker).
- 4: Et håndklæde
- 5: Drikkedunk/flaske (md mindre du træner i flere timer, er vand udemærket)
- 6: En notesbog med kalender (god at kunne notere tilløbslængder og eventuelle stævnedatoer i)
- 7: Tape til afmærkning eller tapening af led der skal aflastes
- 8: Støttebind/kompressionsbind (knæ/albuer/ankler....)
- 9: Hæfteplaster
- 10: Mad til efter træning (specielt vigtigt hvis der er mere end 1 time til du ellers får noget i maven)
- 11: Evt. En Ice-pack (kan købes i Sportmaster)
- 12: Plastikpose til våde sko, eller vådt tøj (men HUSK at tømme den såsnart du kommer hjem!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!).

## Udstyr du ikke behøver at have med til træning:

Når du træner fælles med nogle, er det IKKE nødvendigt med mp3 afspillere, mobiltelefoner og spillemaskiner (PSP/Gameboy). Snak hellere sammen. Det gør træningen sjovere for alle. Husk dog, at der er perioder hvor stilhed gavner trænerens rolle. Så slipper han/hun for at blive hæst. Har du alligevel en af delene med (så du kan koble af i bussen på vej hjem, eller ringe til forældre), så lad den blive i tasken sålænge som træningen varer.

## Generelt om påklædning:

Det er en rigtig god ide at klæde sig rigtigt på til træning. Det gælder både ved for meget tøj, såvel som for lidt. Det kan også være helt forkert. Specielt i den kolde tid vi er i nu, er det vigtigt at anskaffe sig noget svedtransporterende undertøj. Dette SKAL være det inderste lag. Bomuld bør ALDRIG være inderste lag, da det ikke afgiver fugt, men opsamler den. Hvis det inderste lag er vådt, kommer du til at fryse nemt. Også underbukser/trusser i bomuld bør undgås. Udenpå undertøjet, kan du godt have bomuld. Derudover har du et mere eller mindre vindtæt materiale, hvis du skal være ude. Har du ømfindtlige knæ i kulden, så overvej et knæbind. Pandebånd/hue eller løbevanter kan også være rart. Er det mørkt, skal du helst bære refleksvest eller stærkt synlige farver (sort løbetøj er en farlig ting i denne tid).

Efter træning, så husk at alt vådt skal tørres eller vaskes, så tøm tasken med det samme du kommer hjem. Tag eventuelt indlæg ud af dine løbesko. Så tørrer de nemmere, og holder længere uden at lugte. De bør ikke stå på en brandvarm radiator.