

7.1 Kleding & schoeisel

Kleding en schoeisel zijn bij steeds meer sportbedrijven beschikbaar. Er zijn echter ook speciaalzaken die je van goed advies en materiaal kunnen voorzien.

Kleding:

- Sokken (lang, compressie, waterdicht)
- Strakke hardloopbroek (ticht/ritsen, dikke of dunne stof, zakjes, pasvorm)
- Overbroek
- Thermokleding
- Lagen principe
- Trainingsjas
- Muts / buff
- Handschoenen en alternatieven

Schoeisel:

- Sportschoenen met een noppenprofiel (geen voetbalschoenen of spikes)
- Stevig bovenwerk (veel training / niet teveel slijtage)
- Waterafvoer
- Mate van drop versus hardloopstijl
- Mate van torsiestijfheid zool versus ondergrond en loopstijl
- Training- versus wedstrijdschoen
- Sluitingen

