

Kledingvoorschriften Kids2B

Je kleding dien je aan te passen aan de weersomstandigheden van dat moment. Je te warm kleden kan net zo nadelig werken als je te koud kleden. Bij koude weersomstandigheden wordt geadviseerd een thermoshirt te dragen.

Shirt:

Zorg voor een (redelijk) strak zittend T-shirt of ander sportshirt. Indien het shirt wijd en/of lang is, is het raadzaam deze in je broek te stoppen.

Hardloopbroek/ tight:

De hardloopbroek/tight (strakke elastische sportbroek) zorgt voor een optimale bewegingsvrijheid, zowel in het water als in het bos omdat deze niet achter takken of delen van hindernissen blijft haken. Je dient ervoor te zorgen dat de tight aansluit bij je enkels aangezien dit je beschermt tegen schaafwonden van het touw of braamstruiken en takken. Deze zijn te koop via onze shop:

<https://www.2b-outdoor.nl/shop/page/2/>

Natuurlijk mag je ook ergens anders kijken voor een tight, dan raden wij bijv. Decathlon aan.



2B Jeugd Trainingstight – J/M
KLEDING

Schoenen:

De keuze in sportschoenen is zeer persoonlijk. Belangrijk is dat deze licht, sterk en voorzien zijn van een grof profiel. Het materiaal moet sterk zijn omdat de schoenen in contact komt met de touwen en het hout van de hindernissen waardoor slijtage snel optreedt. Zorg er ook voor dat het profiel dusdanig is dat je voldoende grip hebt op het touw, een beenklem die je in een verticaal touw zet om naar boven te klimmen mag niet gaan glijden.

Bij Decathlon zijn er voor kinderen verschillende opties kijk wel naar trail-schoenen



Sokken:

Zijn ook een belangrijk item, draag tijdens het sporten hoge sokken.

Liever geen korte (sneaker) sokken maar lange sokken tot boven je enkel. Hiermee voorkom je schaafwonden en met de tight is dit een extra bescherming.

Overige:

Verder kun je nadenken over het gebruik van muts en handschoenen. Een muts is aan te raden bij lage temperaturen. Een groot deel van je lichaamswarmte verlaat het lichaam namelijk via het hoofd. Handschoenen worden voor het nemen van de hindernissen afgeraden, omdat deze te weinig grip hebben waardoor je gemakkelijk uit een hindernis glijdt. Handschoenen kun je net als een muts gemakkelijk achter je kleding wegstoppen en tussen de hindernissen door dragen zodat je handen lekker warm blijven.