

RACERUNNING VOOR DE EERSTE KEER!



Ga jij voor de eerste keer naar RaceRunning? Hier enkele tips waar rekening mee gehouden kan worden tijdens de eerste training.



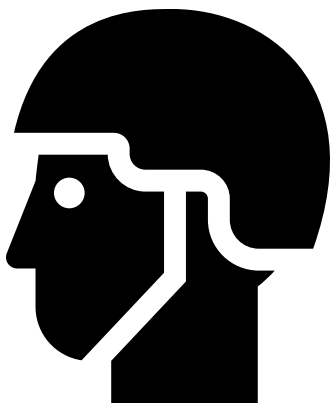
FIETSBROEK

Zorg voor een broek zonder naden. Een speciale fietsbroek wordt sterk aangeraden. Wanneer deze gedragen wordt, is het belangrijk dat er geen onderbroek gedragen wordt.



SPORTVEST

RaceRunning wordt buiten beoefend. Kleding passend bij de temperatuur wordt aangeraden. Zorg voor laagjes zodat er wat uit gedaan kan worden als het warm is of neem een extra vest mee als het koud is.



FIETSHELM

Veiligheid is het allerbelangrijkste gedurende het sporten. Daarom wordt geadviseerd om een helm te dragen tijdens het beoefenen van RaceRunning.



SPORTSCHOENEN

Doordat soms de voeten over de grond slepen kunnen schoenen sneller slijten, dure orthopedische schoenen worden daarom afgeraden. Gymschoenen die voldoende steun bieden en stevig aan de voet zitten, zijn voldoende.



DRINKEN

RaceRunning kan erg intensief zijn. Vooral met warm weer adviseren wij om voldoende water of limonade mee te nemen.