

## Slijtage schoenen tijdens Frame Running & mogelijke oplossingen

Veel atleten slepen met hun voeten tijdens Frame Running. Hierdoor kunnen de punten van hun schoenen snel slijten. Om dit te voorkomen zijn meerdere oplossingen bedacht.

### Zelf maken:

1. Duct tape over neus (niet zo mooi, maar helpt wel)
2. Leren kapje met elastieken bevestiging
3. Thermit Orca (zie werkbeschrijving Bart Rosier in bijlage)

### Aanschaffen:

4. Overschoenen Model Visitor
5. Rubber overschoentje/neus
6. Klimschoentjes Decathlon

### 1. Duct tape over de neuzen

### 2. Leren kapje met elastieken bevestiging



### 3. Thermit Orca (podoloog nodig)

### 4. Overschoenen Model Visitor

Fabrikant van overschoenen  
Model Visitor ± €45

### Gebruikerservaringen

#### *Voordelen:*

- Veel grip
- Beschermt de schoenen
- Makkelijk te bevestigen

#### *Nadelen:*

- Gewicht



- Bij een bredere voet minder prettig

De Visitor is in 3 maten leverbaar

- S 34 t/m 38
- M 38 t/m 43
- XL 43 t/m 48+

Voor meer informatie zie: [www.tigergrip.com](http://www.tigergrip.com).

Ervaring is dat andere aangeboden modellen niet stevig genoeg zitten en te gemakkelijk uit gaan.

## 5. Rubber overschoentje/neus



## 6. Wandelschoenen

Wandelschoenen met verstevigde neus (24,99)



[https://www.decathlon.nl/p/bergwandelschoenen-voor-meisjes-crossrock-blauw-roze/\\_/R-p-X8493356?mc=8493356&c=ROZE](https://www.decathlon.nl/p/bergwandelschoenen-voor-meisjes-crossrock-blauw-roze/_/R-p-X8493356?mc=8493356&c=ROZE)

[https://www.decathlon.nl/p/bergwandelschoenen-voor-jongens-crossrock-kaki/\\_/R-p-X8493358?mc=8493358&c=GROEN\\_KAKI](https://www.decathlon.nl/p/bergwandelschoenen-voor-jongens-crossrock-kaki/_/R-p-X8493358?mc=8493358&c=GROEN_KAKI)

**Waterdichte wandelschoenen met verstevigde neus (€33.99)**



[https://www.decathlon.nl/p/waterdichte-wandelschoenen-voor-kinderen-crossrock/\\_/R-p-106505?mc=8328375&c=PAARS](https://www.decathlon.nl/p/waterdichte-wandelschoenen-voor-kinderen-crossrock/_/R-p-106505?mc=8328375&c=PAARS)

Website: [www.decathlon.nl](http://www.decathlon.nl) > zoek een artikel: wandelschoenen kinderen.  
Extra info: er zijn ook hogere varianten beschikbaar.