

## **Sind die Laufschuhe erst einmal gekauft kann es los gehen.**

Nein, denn ihr braucht ja noch was zum Anziehen. Macht euch keinen Kopf über billige oder teure Laufkleidung. Sie ist von eurem Geldbeutel abhängig. Wichtig ist nur das ihr euch richtig ankleidet. Je nach Wetterlage kommen 1, 2, 3 Lagen in Frage. Ob kurz oder lang, jeder hat ein anderes Empfinden von Temperaturen und sollte wissen das dieses sich mit der Zeit, der Lauflänge oder dem Alter ändern kann.

*Merkt euch nur, zieht euch so an das ihr vor Beginn einer Laufeinheit oder eines später in Frage kommenden Wettkampfes leicht frierend an den Start geht.* Mit den 1. Erfahrungen findet ihr schnell heraus was euch gut tut.

Für Qualität bei Laufbekleidung spricht das sie flache Nähte hat. Ohne Kanten. Am Körper anliegt. Je nach Jahreszeit, Feuchtigkeit vom Körper abzieht. Im Sommer kühlt. Im Winter wärmt. Vor Regen schützt. Wind abhält. Ihr seht es gibt für unterschiedliche Jahreszeiten verschiedene Möglichkeiten sich auszustatten.

Bei den Socken ist es ähnlich.

Einfache, doppelte, kurze und lange. Braucht ihr Kompressionsstrümpfe?  
Zu Beginn sicherlich nicht.

*Die Passform ist wichtig.* Socken dürfen keine Falten im Schuh bilden. Sonst gibt es Druckstellen und Blasen. Also achtet beim Kauf unbedingt auf die Größe und die Passform. *Socken in normaler Schuhgröße und Laufschuhe 2 Nummern größer ist die Devise.* Triathleten laufen sogar barfuß im Schuh. Eine Erfahrung die bei mir schmerzhaft endete, so dass ich diese nicht noch einmal machen möchte.