



Weissensee voorbereiding

Voorbereiding:

Bereid je goed voor! Op de fiets en op de schaats. Ga een keer naar FlevonIce!

Probeer dingen uit in de week voor de tocht.

Sportvoeding vooral thuis proberen tijdens trainingstochten.

Let goed op het weer en weerbericht. Laat je niet verrassen!

Evt. zelf een thermometer mee.

Zorg thuis dat je materiaal in orde is

Neem genoeg kleding mee, je weet nooit wat voor weer je krijgt.

Kleding:

Laagjes opbouwen!

Let op niet te dik, wel kunnen bewegen

Niet te warm, als het je ijs opstapt moet je het idee hebben dat je iets te weinig kleding aan hebt.

Op de blote huid:

Kwetsbare delen insmeren met watervrije vaseline, uierzalf (tenen, geslachtsdelen. Oren en gezicht vlak voor de start.)

Onderkleding:

- 1.Windslip
- 2.shirt lange mouw/shirt lange mouw windbreker
- 3.Lange broek/lange broek windbreker
- 4.Scheenbeschermers snijvast
- 5.Kniebeschermers (volleybalbescherming/G Form)

Tweede laag:

Functionele Pully fleece/polyester

Thermo saloped/evt. met windbreker

Derde laag:

Jack evt. met windbreker voorkant

In Oostenrijk wordt het na een uur of drie 's middags weer kouder, eventueel een windstoppertje of licht jack aantrekken.

Ritsenbroek (kan makkelijk uit of aan als het kouder word)

Sokken niet te dik, vrijwel naadloos

Overschoenen Neopreen evt. met warmtezakjes

JAN VAN DER HOORN **Schaatssport**

Westkanaalweg 10e, Ter Aar, 0172 602677

WWW.JANVANDERHOORN.NL

Dé schaats- en skeelerspecialist



Ski bril of goede sportbril
Handschoenen, onderhandschoenen,
Helm met ASTM keurmerk; nog niet verplicht maar wel dringend aangeraden.
Bivak muts met daaroverheen een muts/Helm/Ribcap
Evt. hoofdlampje
Wanten evt. aan touwtje

Schaatsen:

Goed passende schaatsen
Goed gerond en geslepen
Eventueel nieuwe veren monteren
Nieuwe veters
Voorpunten opgeslepen om gemakkelijker
over de scheuren te rijden

Als je langlaufschaatsen huurt, probeer het eerst uit in Nederland, bijv. Flevonice.

Voeding:

Pasta's in de dagen voorafgaande aan de tocht.
Let op: s' morgens niet teveel drinken i.v.m. plassen

Tijdens de tocht:

krentenbollen evt. met honing
banaan (let op niet laten bevriezen)
muesli reepjes
sportvoeding (probeer eerst thuis of je maag dit verdraagt)
warme thee met honing
dorstlesser

Tijdens de tocht bij voorkeur langs de kant verzorging.
Koelbox met warm water thermoskan
Voeding niet koud laten worden