



## **Wat heb je nodig?**

Tijdens de tocht op de Weissensee moet je rekening houden met de kou. Temperaturen van -20C komen voor. Bereid je daar goed op voor.

Hieronder vind je een lijst met items. Deze lijst is een richtlijn, om je een idee te geven waar je aan moet denken tijdens de schaatstocht zelf:

- Goede schaatsen
- Schaatssokken
- Neopreen binnensokken (voorkomen van blaren)
- Thermo ondergoed
- Handschoenen (liefst 2 2-vingerhandschoenen)
- Overschoenen voor over de schaatsen (dik)
- Schaatspak (dik) / of Salopette + Transotex Jack (zit in Weissensee4kidspakket)
- Muts (dun en dik)
- Buff voor om de hals
- Buff voor op hoofd
- Bescherming voor heupen en rug in de vorm van heupbroek
- Knie-en scheenbeschermers
- Afsluitende bril / ski- of sneeuwbril
- Transotex Jack
- Handwarmers
- Lange onderbroek
- Windvanger/-stopper ter bescherming van kruis
- Iso-thermisch ondergoed
- Helm
- Armstukken
- Extra veters voor schaatsen
- Elleboogbeschermers