

	Seznam opreme, oblačil in dodatkov:	Namig:	Imam:
1	Tekaške smuči in palice za izbrano tehniko	https://www.lidl.si/c/vitalnica-migajte-s-hano-izziv-zimske-sezone/s10040278	DA / NE
2	Tekaški čevlji glede na tehniko teka	Vez na tekaških smučeh moram biti kompatibilna s čevlji. Na to bodite pozorni predvsem takrat, ko si boste opremo sposojali od različnih znancev ali prijateljev. To raje preverite doma, da ne bo slabe volje na terenu.	DA / NE
3	Športne nogavice	Naj dobro odvajajo vlago in se hitro sušijo. Višina nogavic naj bo višja od smučarskega čevlja (lahko segajo tudi do kolen), naj se dobro prilegajo nogi, da med tekom ne pride do nastanka gub, ki lahko povzročajo neudobe in nastanek žuljev.	DA / NE
4	Smučarsko/športno/funkcionalno perilo (dolge hlače, majica z dolgimi rokavi)	Takšno perilo nam pomaga ohranjati primerno telesno temperaturo in hkrati dobro odvaja vlago.	DA / NE
5	Športne/pohodne hlače ali pajkice podložene s tanjšim flisom	Hlače naj nudijo izolacijo, ki nas ščiti pred mrazom, a hkrati odvajajo vlago. Najbolje je, da so hlače tesneje prilegajoče, da zmanjšajo upor vetra in omogočajo enostavno gibanje. V predelu gležnja ozke in bolj oprijete, v predelu kolka pa dovolj široke in elastične, da niso pretesne.	DA / NE
6	Športna jakna (tekaška ali pohodna)	Pomembno je, da je jakna v ramenskem delu dovolj široka, da ne ovira gibanja rok.	DA / NE
7	Rokavice	Rokavice naj ne bodo predebele kot so na primer smučarske, ker boste roko skupaj z rokavico težko dobili v pašček na tekaški palici. Če nimate namenskih za tek na smučeh, potem lahko uporabite tekaške rokavice (ali za prvo silo vsaj tanjše običajne).	DA / NE
8	Kapa ali naglavni trak	Nošenje kape ali traku v mrazu nudi zaščito pred mrazom in vetrom ter pomaga ohranjati telesno toploto.	DA / NE
9	“Tuba” za okoli vratu	Pomaga ohranjati telesno toploto in nudi zaščito pred mrazom in vetrom.	DA / NE
10	Brezrokavnik	Brezrokavnik pomaga ohranjati toploto v našem telesnem jedru okoli vitalnih organov in hkrati	DA / NE

		omogoča prilagajanje toplotne zaščite glede na zunanje temperature in vreme. Pomaga uravnavati telesno temperaturo med telesno aktivnostjo kot je tek na smučeh.	
11	Športna sončna očala	Nudijo zaščito pred UV sevanjem, ki je močnejše zaradi odboja snega, in poleg izboljšane vidljivosti zaradi bleščanja snega nudijo tudi zaščito pred mrazom in vetrom.	DA / NE
12	Sončna krema z zaščitnim faktorjem in balzam za ustnice	Krema in balzam nudita zaščito pred UV žarki, saj so kljub nižjim temperaturam pri dolgotrajnejši izpostavitvi soncu med zimskimi aktivnostmi možne sončne opekline.	DA / NE
13	Čaj/izotonični napitek	Primerna hidracija je zelo pomembna pri vsaki športni aktivnosti.	DA / NE
14	Prigrizek	Pri dlje trajajoči aktivnosti kot je tek na smučeh, se vmes prileže kakšna sadna ali žitna rezina. Tudi suho sadje kot so na primer brusnice, rozine in datlji so dobra alternativa.	DA / NE
15	Robčki	Hladnejši zrak je običajno tudi suh, kar lahko draži nosno sluznico, poveča se izločanje sluzi.	DA / NE
15	Rezervna oziroma dodatna oblačila	Čim prej po končanem teku prepotena oblačila in nogavice preoblečite.	DA / NE
16	Proteinski napitek ali proteinska ploščica po teku na smučeh	Beljakovine so nujne za optimalno regeneracijo po napornejši telesni aktivnosti kot je tek na smučeh.	DA / NE