

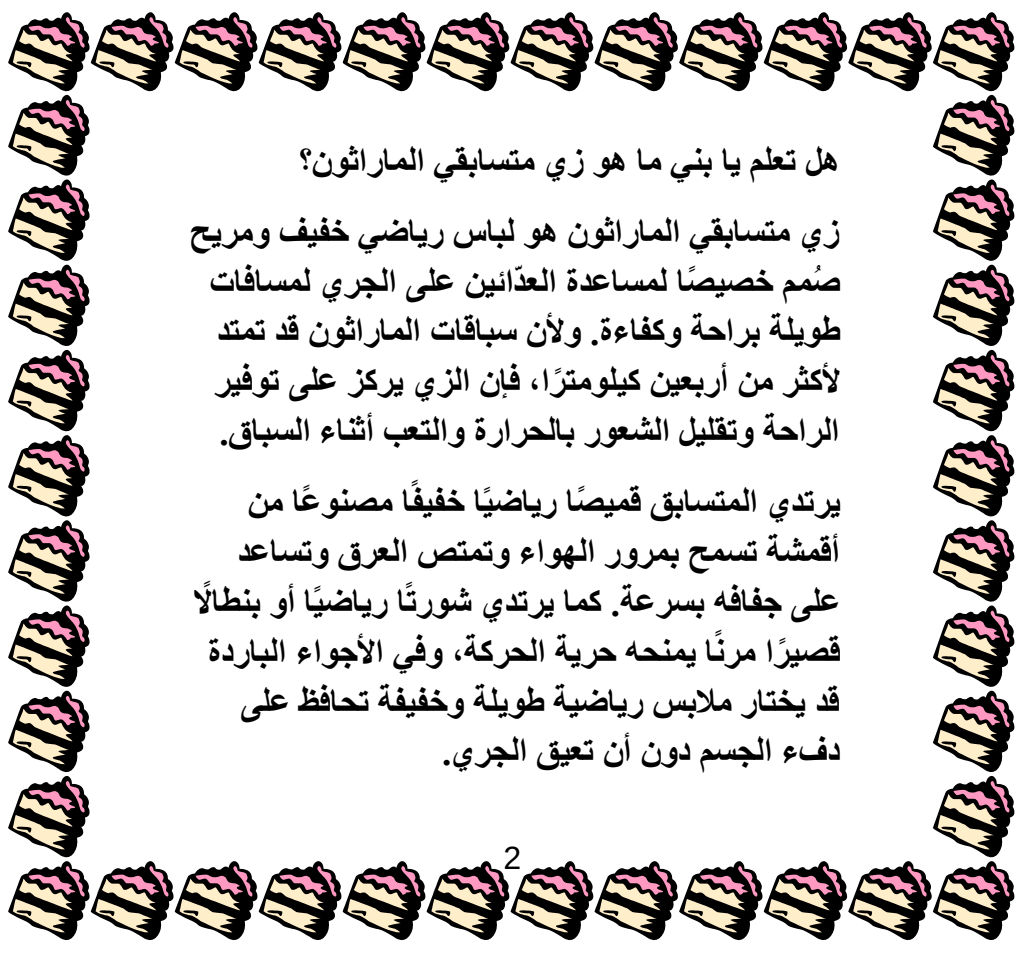


زي متسابقي الماراثون

كتاب للأطفال

نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية



هل تعلم يا بني ما هو زي متسابقى الماراثون؟

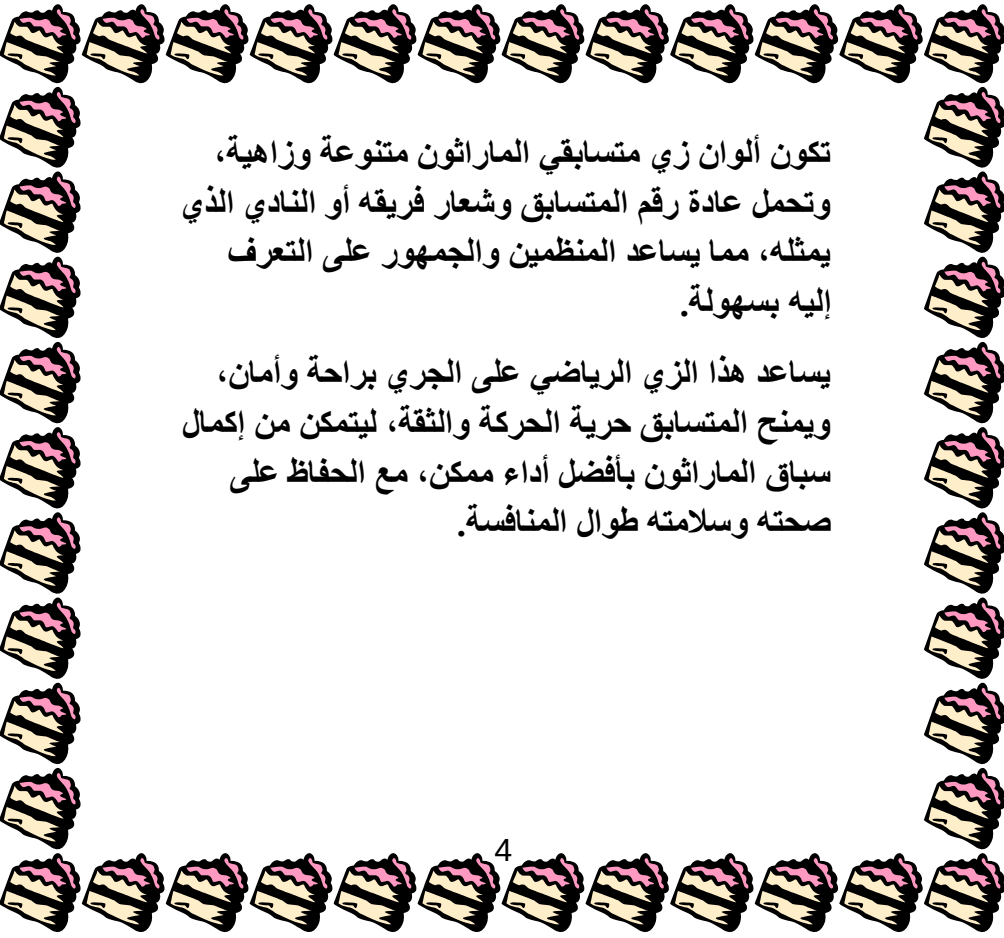
زي متسابقى الماراثون هو لباس رياضى خفيف ومريح صُمم خصيصاً لمساعدة العدّائين على الجري لمسافات طويلة براحة وكفاءة. ولأن سباقات الماراثون قد تمتد لأكثر من أربعين كيلومتراً، فإن الزي يركز على توفير الراحة وتقليل الشعور بالحرارة والتعب أثناء السباق.

يرتدى المتسابق قميصاً رياضياً خفيفاً مصنوعاً من أقمشة تسمح بمرور الهواء وتمتص العرق وتساعد على جفافه بسرعة. كما يرتدى شورتاً رياضياً أو بنطالاً قصيراً مرناً يمنحه حرية الحركة، وفي الأجواء الباردة قد يختار ملابس رياضية طويلة وخفيفة تحافظ على دفء الجسم دون أن تعيق الجري.



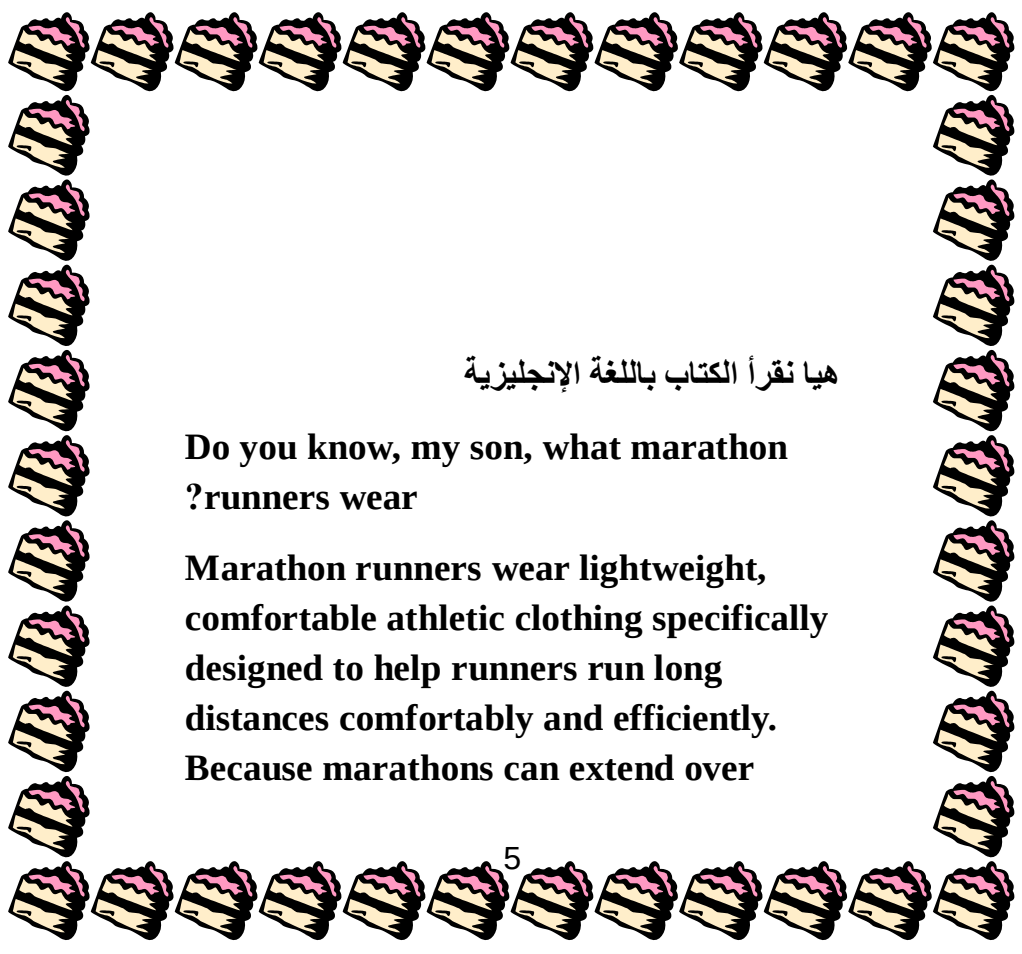
ويعد الحذاء الرياضي من أهم أجزاء الزي، إذ يكون مصممًا لتوفير الراحة وامتصاص الصدمات وحماية القدمين أثناء الجري لمسافات طويلة. ويرتدي المتسابق جوارب رياضية خاصة تقلل الاحتكاك وتساعد على حماية القدمين من ظهور البثور.

وقد يستخدم بعض المتسابقين قبعة خفيفة أو واقياً للرأس لحمايتهم من أشعة الشمس، ونظارات شمسية لتحسين الرؤية في الأيام المشمسة، كما يضع بعضهم ساعة رياضية لمتابعة الوقت والسرعة والمسافة، أو حزامًا صغيرًا لحمل الماء أو المواد الغذائية الخفيفة التي تمدهم بالطاقة أثناء السباق.



تكون ألوان زي متسابقى الماراثون متنوعة وزاهية،
وتحمل عادة رقم المتسابق وشعار فريقه أو النادي الذي
يمثله، مما يساعد المنظمين والجمهور على التعرف
إليه بسهولة.

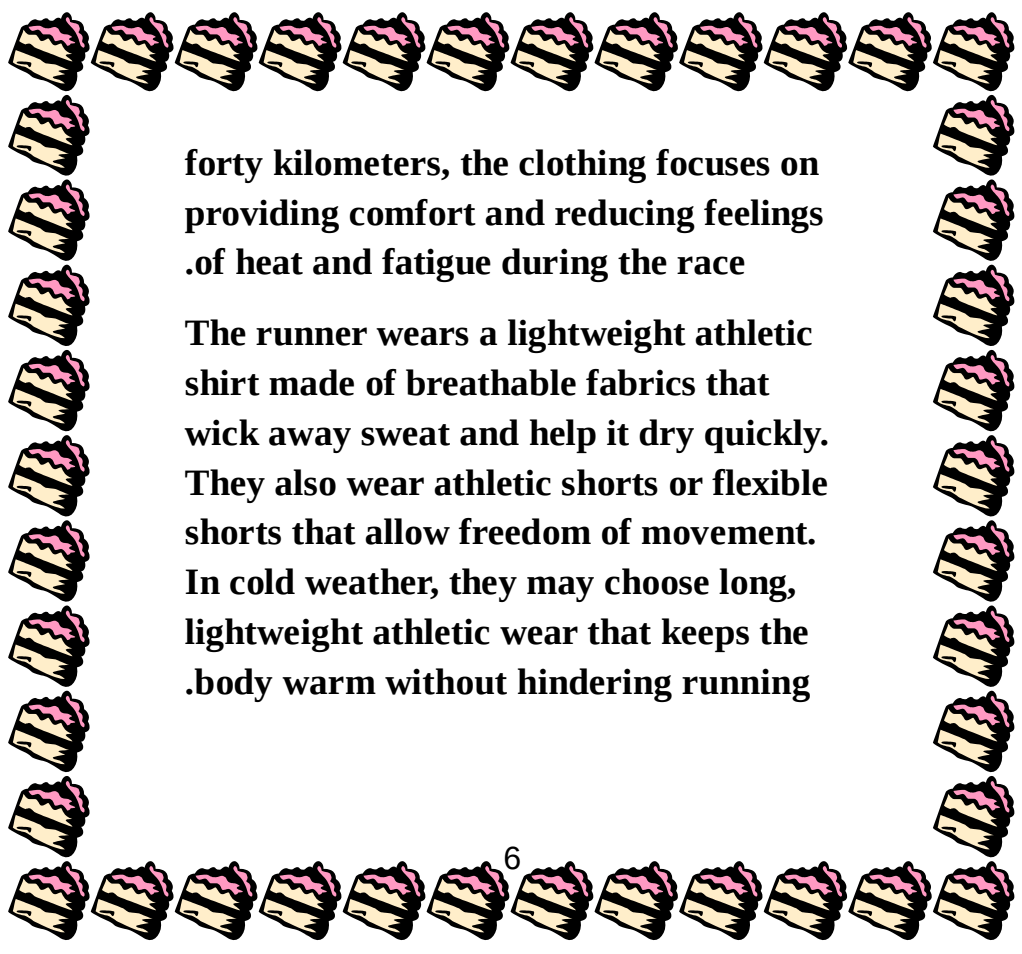
يساعد هذا الزي الرياضي على الجري براحة وأمان،
ويمنح المتسابق حرية الحركة والثقة، ليتمكن من إكمال
سباق الماراثون بأفضل أداء ممكن، مع الحفاظ على
صحته وسلامته طوال المنافسة.



هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

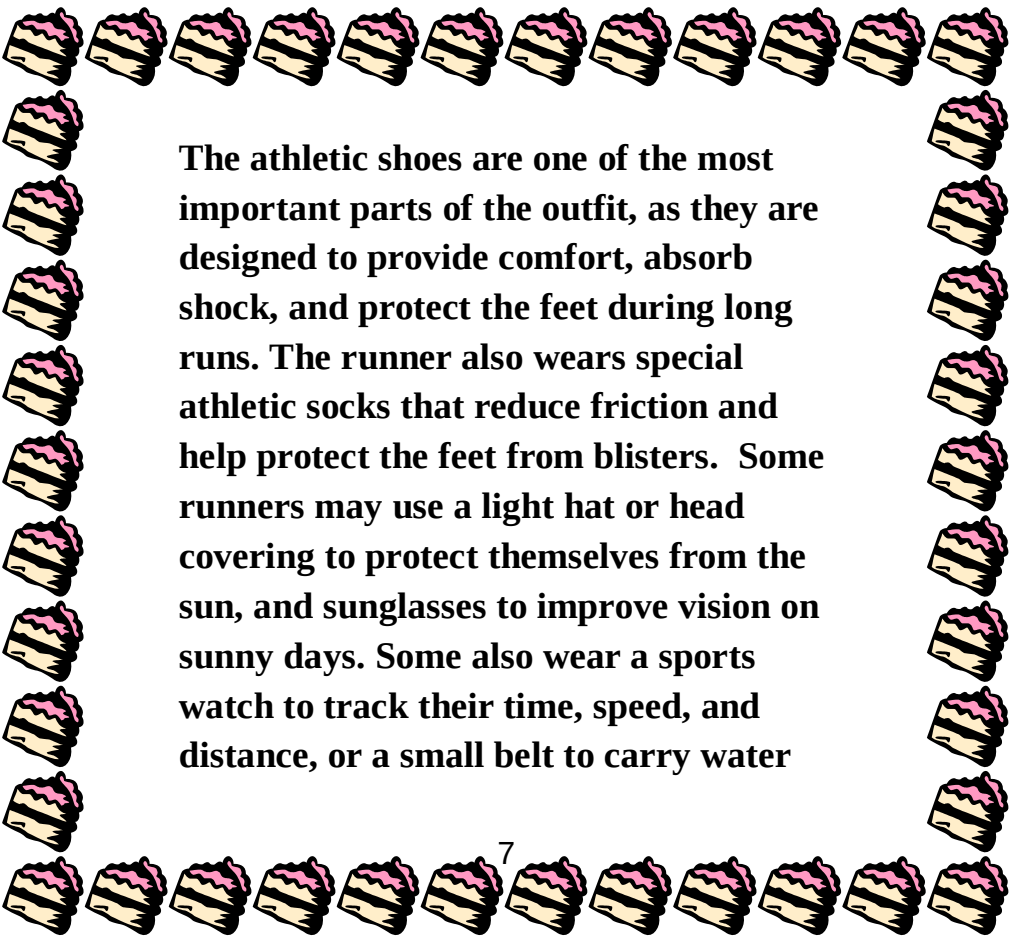
**Do you know, my son, what marathon
?runners wear**

**Marathon runners wear lightweight,
comfortable athletic clothing specifically
designed to help runners run long
distances comfortably and efficiently.
Because marathons can extend over**

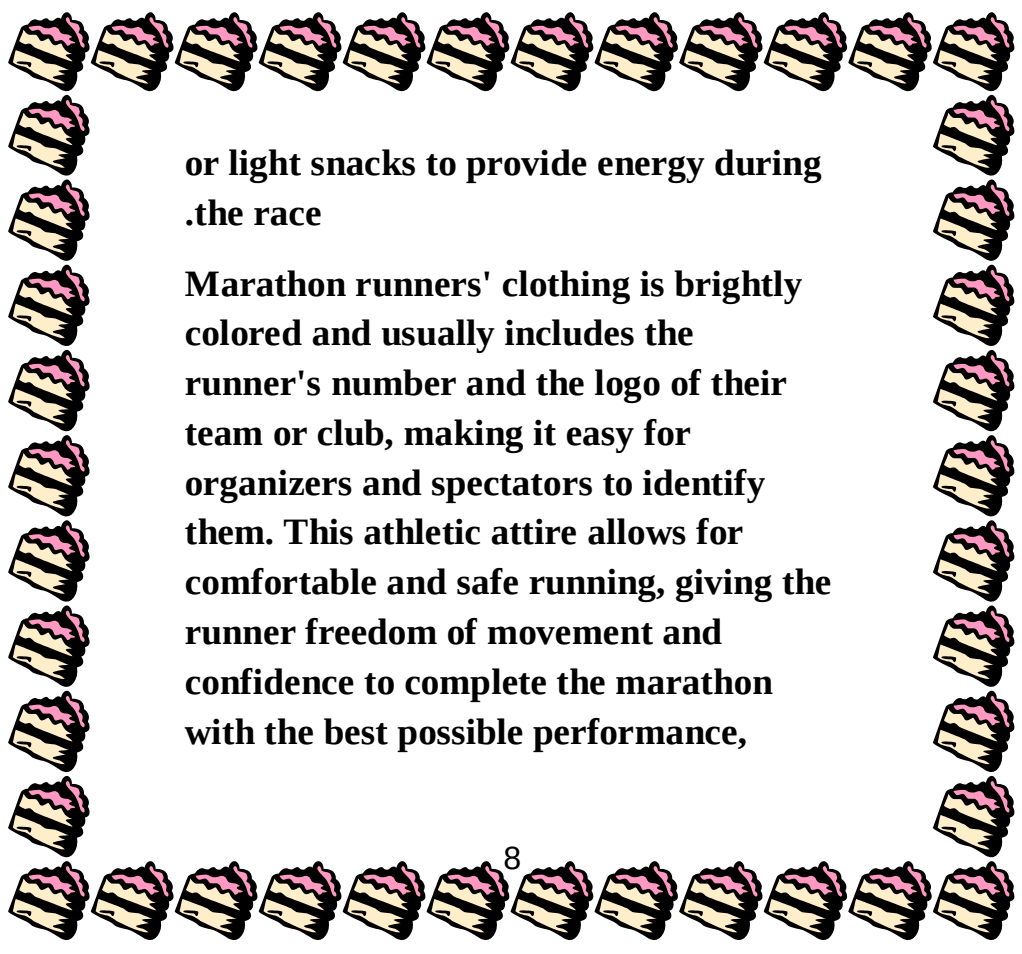


forty kilometers, the clothing focuses on providing comfort and reducing feelings .of heat and fatigue during the race

The runner wears a lightweight athletic shirt made of breathable fabrics that wick away sweat and help it dry quickly. They also wear athletic shorts or flexible shorts that allow freedom of movement. In cold weather, they may choose long, lightweight athletic wear that keeps the .body warm without hindering running



The athletic shoes are one of the most important parts of the outfit, as they are designed to provide comfort, absorb shock, and protect the feet during long runs. The runner also wears special athletic socks that reduce friction and help protect the feet from blisters. Some runners may use a light hat or head covering to protect themselves from the sun, and sunglasses to improve vision on sunny days. Some also wear a sports watch to track their time, speed, and distance, or a small belt to carry water



**or light snacks to provide energy during
.the race**

**Marathon runners' clothing is brightly
colored and usually includes the
runner's number and the logo of their
team or club, making it easy for
organizers and spectators to identify
them. This athletic attire allows for
comfortable and safe running, giving the
runner freedom of movement and
confidence to complete the marathon
with the best possible performance,**



while maintaining their health and safety
throughout the competition