



Одежда для бега в зимний период

В холодную погоду нужно одеваться слоями. И каждый слой должен выполнять свою функцию. Первый слой **отводит влагу** от тела, второй **согревает**, третий **не пропускает ветер** и осадки.

Минимальным набором являются **тайтсы** (легинсы). Бывают как обычные, так и утепленные. Затем идет **ветронепродуваемая куртка** (мембрана). В таком наборе можно бегать до +10. Все можно купить в спортивных магазинах или магазинах для туризма. Первым слоем в данном случае выступают майка и трусы. Майка спортивная, а трусы обычные. Можно заморочиться и купить термо.

Далее нужно утепляться шапкой и перчатками. Шапка может быть флисовая или любая другая, удобная для бега. Перчатки желательно ветронепродуваемые. В простых становится холодно при низких температурах и ветре. Шапку и перчатки можно взять любой фирмы, которая производит товары для бега.

Когда становится еще холоднее – нужно утепляться **флисовой кофтой под куртку**. В таком виде я бегал до -5.

Если становится еще холоднее **меняем майку и шорты на термобелье**. Термобелье вещь очень полезная и на нее денег лучше не жалеть. Мое греет так, что я одеваю его в сильные морозы. Ибо при минус 5 мне в нем жарко. Хорошее белье делают *Odlo*, *HH*, *Craft*. Стоит около 100\$. Купить можно где угодно в Европе или Москве. В Минске не встречал, но точно есть менее именитые аналоги. В сильные морозы можно добавить **баф, теплые носки**. У меня самые обычные тайтсы, поэтому наверх я надеваю еще одни штаны.
































Обувь

Можно бегать в обычных кроссовках (как на фото). Но для зимы я купил себе трейловые с Gore-Tex. Они не продуваются, не промокают. Подошва с серьезным протектором. Гребут по снегу получше обычных, и нога немного защищена от неровностей замерзшей земли.

Где купить? Любой магазин, где продаются кроссовки Asics, там обычно есть и одежда для бега. На Богдановича (если в Минске) был хороший выбор. А также всевозможные Nike, Reebok и т.д. Но, как по мне, они переоценены. Decathlon – если ехать за границу.

Я бы поехал за границу и купил все за раз, там как правило чуть дешевле и выбор огромен. В Польше есть специальные магазины, где всё для бега. Приятных зимних тренировок!

Автор: Илья Романцевич

| Температура воздуха | первый слой | | второй слой | | третий слой | | руки | голова, шея |
|---------------------|---|--|--|------|---|---|---|---|
| | торс | ноги | торс | ноги | торс | ноги | | |
| от 10° до 13° |  Термо футболка Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) |  Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) |  EastPeak Light Fleece Halfzip Материал: 100% полиэстер (тонкий флис) | | |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер | | |
| от 8° до 10° |  Термо футболка Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) |  Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) | | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки Black Diamond LIGHTWEIGHT Материал: 10% Spandex, 90% полиэстер (похож на Polartec Power Stretch) |  Craft Active Windstopper Skull Hat Материал: 35% Thermolite, 35% Coolmax Extreme, 30% полиэстер |
| от 5° до 8° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) | | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки Black Diamond LIGHTWEIGHT Материал: 10% Spandex, 90% полиэстер (похож на Polartec Power Stretch) |  Craft Active Windstopper Skull Hat Материал: 35% Thermolite, 35% Coolmax Extreme, 30% полиэстер |
| от 0° до 5° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер | | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки Black Diamond LIGHTWEIGHT Материал: 10% Spandex, 90% полиэстер (похож на Polartec Power Stretch) |  Craft Active Windstopper Skull Hat Материал: 35% Thermolite, 35% Coolmax Extreme, 30% полиэстер |
| от 0° до -3° |  Термо футболка Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry) |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  EastPeak Light Fleece Halfzip Материал: 100% полиэстер (тонкий флис) | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки Black Diamond LIGHTWEIGHT Материал: 10% Spandex, 90% полиэстер (похож на Polartec Power Stretch) |  Craft Active Windstopper Skull Hat Материал: 35% Thermolite, 35% Coolmax Extreme, 30% полиэстер |

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| от -3° до -5° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  EastPeak Light Fleece Halfzip Материал: 100% полиэстер (тонкий флис) | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece) |  Термо шапочка Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |
| от -5° до -10° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Реглан Ordana "Uno" Материал: 100% полиэстер (Polartec Wind Pro) | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece) |  Термо шапочка Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |
| от -10° до -13° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер  Термо носки Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |  Реглан Ordana "Uno" Материал: 100% полиэстер (Polartec Wind Pro) | |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece) |  Термо шапочка Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |
| от -13° до -15° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry)  Термо носки Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |  Реглан Ordana "Uno" Материал: 100% полиэстер (Polartec Wind Pro) |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece) |  Термо шапочка Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |
| от -15° до -17° |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry)  Термо носки Ordana "Kombi" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch - Polartec Wind Pro) |  Tittallon MAN'S POLARTEC 200 Материал: 100% полиэстер (Polartec Classic 200) |  CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер |  Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер |  Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece) |  Термо шапочка Ordana "X-warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch) |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|
| <p>от -17° до -20°</p> |  <p>CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер</p> |  <p>Термо шорты Ordana "Light" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Dry)</p> <p>Термо носки Ordana "Kombi" Материал: 100% полиэстер (Polartec Power Stretch - Polartec Wind Pro)</p> |  <p>Titalion MAN'S POLARTEC 200 Материал: 100% полиэстер (Polartec Classic 200)</p> |  <p>CRAFT ACTIVE MULTI 2-PACK MEN Материал: 100% полиэстер</p> |  <p>Куртка Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер</p> |  <p>Брюки Материал: 75% Хлопок, 8% Эластан, 17% полиэстер</p> |  <p>Перчатки LEKI Материал: 100% полиэстер (Windstopper fleece)</p> |  <p>Термо шапочка Ordana "Warm" Материал: 100% полиэстер (Polartec Classic 200)</p> <p>Craft Active Extreme Multifunction Материал: 35% Thermolite, 35% Coolmax Extreme, 30% полиэстер</p> |
|----------------------------|---|---|--|---|--|--|--|--|