



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>
----------------------------	---	---	--	---	--	--	--	--