

# Экипировка

ГЛАВНАЯ > 1. ВВЕДЕНИЕ > ЭКИПИРОВКА

## Оглавление



1. Какой должна быть одежда для велосипедистов?
  - 1.1. Есть ли смысл использовать
  - 1.2. Одежда для жаркой погоды
  - 1.3. Одежда для холодной погоды
  - 1.4. Во что одеваться велосипедисту зимой
2. Верхний слой
  - 2.1. Мембранные куртки
  - 2.2. Авизент
3. Шлемы для езды на горном велосипеде
4. Наколенники и защита для катания на горном велосипеде
5. Рюкзаки для поездки на горном велосипеде

Даже опытные велосипедисты порой приходят в замешательство, когда возникает вопрос какую одежду выбрать для поездки. Дело в том, что невозможно абсолютно точно сделать прогноз погоды для каждого дня. Поэтому необходимо быть готовым к любой погоде, невзирая даже на то, что предполагаются остановки в удобных отелях и с собой берется много снаряжения.



У велотуриста требования к одежде должны быть даже жестче, чем у обычного туриста, собравшегося в путешествие без велосипеда. Потому что даже самая долгожданная поездка может быть прервана из-за замерзшей грудной клетки и отмороженных рук.

**Для велопохода необходима специальная одежда, которая имеет множество преимуществ над обычной одеждой:**

- обычная ветровка не пропускает воздух, вследствие чего может произойти перегрев и дополнительное потоотделение. Специальная ветровка для велосипедиста состоит из особой ткани, которая пропускает пот и воздух, отлично вентилируется и хорошо защищает от дождя;
- выбирайте дождевик из прорезиненного материала в дождливую погоду – он позволит сохранить тело сухим при небольших осадках;
- для поездок в холодное время нужно позаботиться об таких аксессуарах, как балаклава (маска со сплошной прорезью для глаз, которая защитит от сквозняков затылок, уши, подбородок, нос), флисовая или шерстяная шапка и специальные горнолыжные очки;
- состав одежды обычного путешественника, в основном состоит из синтетического материала или из хлопка, который просыхает медленно. А велоодежда выпускается из специализированных материалов, которые отлично ведут себя в любую погоду. Эти материалы представляют собой

натуральную шерсть или качественную синтетику, которые, даже будучи влажными, могут хорошо удерживать тепло;

- простые шорты в холодную погоду не в состоянии нагреть весь циркулирующий воздух и к тому же, развевающаяся одежда на ветру будет выглядеть некрасиво. Поэтому их лучше заменить на велошорты (специальные обтягивающие штаны со внутренним утеплителем и зауженными концами штанин во избежание попадания в цепь);
- для сохранности тепла стоп можно подобрать велосипедные бахилы. Снизу они имеют прорези для спокойной и беспрепятственной езды в контактной обуви. Однако, велобахила покрывает лишь верхнюю часть стопы. Как правило, она выполнена из тонких материалов, поэтому подойдет для поздней осени и ранней зимы;
- велоколготки и велошорты сжимают мышцы на ногах, подогревают и облегчают их работу, а спортивные или просто длинные штаны могут быть затянутыми в трансмиссию. У велотрусов в паховой области есть специальный синтетический материал или хлопчатобумажная ткань, смягчающие грубый материал и регулирующие влажность при длительной поездке;
- ноги имеют свойство потеть, поэтому для сохранения тепла надевайте носки из мериносовой шерсти. Такие носки хорошо поглощают неприятный запах. Конечно, есть и носки из качественных искусственных тканей – их можно отыскать в отделах продажи термоодежды. Велосипедисты высоко оценили «дышащие» носки из мембраны, которые совсем не промокают (на практике справляются с дождем на протяжении трех часов).

## **Какой должна быть одежда для велосипедистов?**

### **Есть ли смысл использовать**



Можно сказать, что все райдеры делятся на два лагеря в своём отношении к современной велоодежде, особенно мужская их часть. Один лагерь – это консерваторы. Для них велосипед либо средство передвижения, на котором можно ездить и в официальном костюме, и в casual-джинсах, либо «просто велосипед», не отличающийся от других спортивных занятий.

Эти ребята одеваются в спортивные штаны и шорты, иной раз катаются в удобном для последующих прогулок на природе камуфляже. К «консерваторам» обычно относятся непрофессионалы – любители редких прогулок или умудрённые опытом «суровые» райдеры, стиль катания которых уже не требует какой-либо особой экипировки.

С другой стороны, всё больше велосипедистов одеваются в удобную и современную одежду. Велосипедные модели очень технологичны, и в их разработку вкладываются большие средства.

### **У современной велоодежды множество задач относительно обычных вещей:**

- вентилировать тело велосипедиста – охлаждение очень важно, особенно при интенсивном катании;
- отводить пот – влажная кожа – основная причина дискомфорта при катании;
- смягчать негативный эффект от нагрузки на тело – различные перевязки и усиления позволят меньше уставать и не травмировать суставы и опорно-двигательный аппарат;
- оптимизировать аэродинамику – до 80% сопротивления воздуха при катании приходится на тело, и силу сопротивления можно эффективно уменьшать.

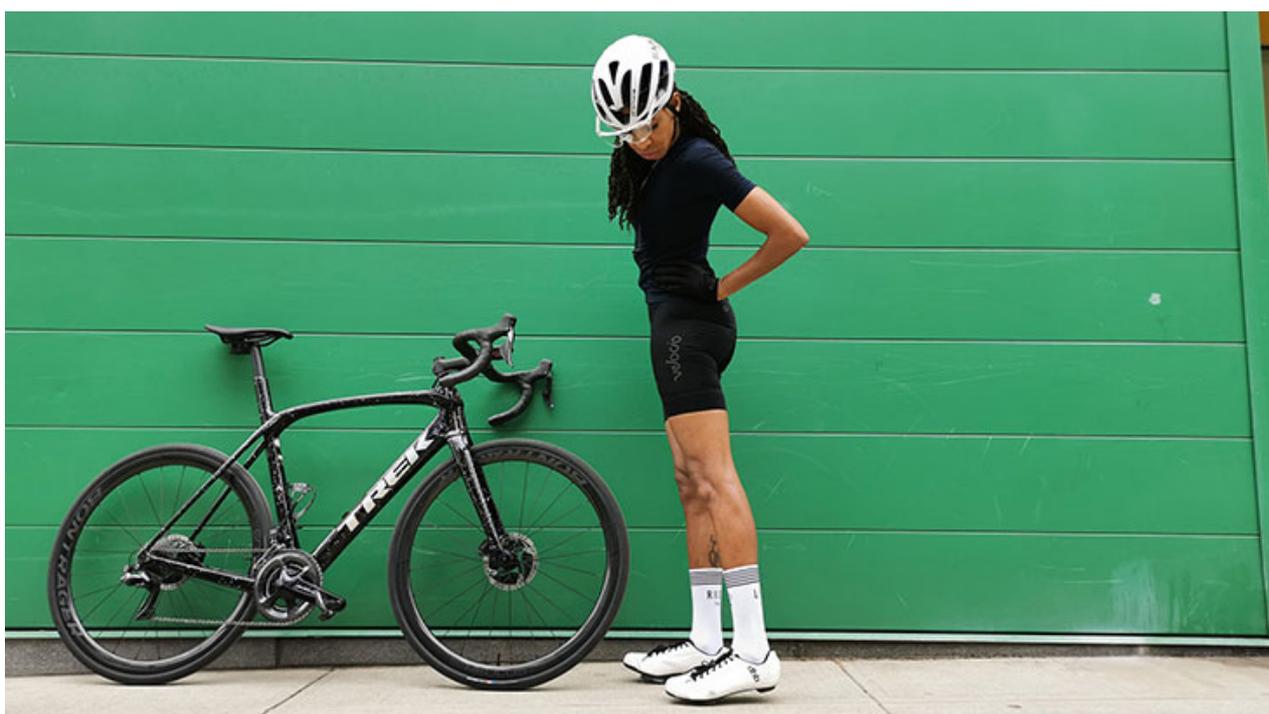
## 10 ошибок в экипировке велосипедистов



Посмотреть на  YouTube

Правы обе стороны. Современные технологии позволяют серьёзно упростить катание и достигнуть новых высот, но для этого требуется пожертвовать как временем на выбор одежды, так и серьёзными суммами. Набор для профессиональных гонок стоит несколько тысяч долларов. Кроме того, многим попросту не нравится внешний вид современной спортивной одежды, в которой чаще встречаются не мужские, а унисекс модели.

## Одежда для жаркой погоды



При жаркой погоде необходимо, чтобы одежда хорошо защищала от солнца и абсорбировала пот. Иногда велосипедист может находиться под солнцем не один час, поэтому рекомендуется хорошо защитить кремом против солнца свои руки, ноги, шею и, конечно же, лицо.

Через некоторое время не забудьте повторить все сначала. Для защиты от жары будут необходимы рубашки с укороченными рукавами с застежками-молниями для вентиляции, велошорты и легкие солнцезащитные очки. А для того, чтобы избежать стекания пота в глаза, можно надеть специальную повязку на голову.

Очень важен выбор велоперчаток. Хорошо подобранные перчатки, имеющие вставки из гелия обеспечат комфорт при любой езде. В их состав также входит специальный материал, который помогает предотвратить потение ладоней и соответственно прокручивание кистей. Велоперчатки также защитят ваши руки при падении.

## Одежда для холодной погоды



Если вы путешествуете на велосипеде в прохладное время года, то можете почувствовать, как начинают замерзать руки, пальцы, колени и грудная клетка. Это происходит, потому что работающие мышцы ног потребляют много тепла и его

становится недостаточно для других частей тела. Выход из этой ситуации достаточно прост. Возьмите нарукавники, гетры и наденьте их на себя. Грудную клетку можно защитить при помощи нейлонового жилета, который водонепроницаем.

**При температуре не ниже 10 градусов рекомендуется надеть следующую одежду:**

- специальный непродуваемый жилет;
- наколенники или гетры;
- велосипедные бахилы;
- легкая шапочка или повязка на голову (под шлем);
- велоперчатки без пальцев или тонкие обычные перчатки;
- нарукавники.

Всё это можно держать в кармане веломайки или в небольшой сумочке у руля или под седлом.

## **Во что одеваться велосипедисту зимой**



Собираясь кататься на велосипеде в зимнее время, необходимо ясно представлять себе, что потребуется надеть для такого активного отдыха. Конечно же, нельзя надевать ватники, пуховики и шапки из меха. Необходимо одеваться так, чтобы сначала было прохладно. Потому что после 10 минут активной езды холод в существенной степени перестанет ощущаться. Возможно даже сильно вспотеть, а

это довольно-таки неприятные ощущения. Если после остановки вам опять станет холодно, то вопрос решается всего за пять минут. Просто начните активнее крутить педали.

Однако если вы уже вспотели, то лучше будет провести какое-то время в теплом помещении или электричке. В случае отсутствия такой возможности, продолжайте двигаться на велосипеде и поддерживайте ту температуру тела, которая уже сложилась под одеждой и таким образом не давайте себе остыть. Здесь необходимо сразу заметить, что вообще не вспотеть никак не получится. Много зависит от правильного выбора вашей одежды и от конкретного организма. Если свой организм вы уже не измените, то выбрать правильную одежду вам вполне по силам.

В настоящее время выбор зимней одежды для велосипедистов очень большой, так же как и цена многих вещей. Подумайте и решите, сколько вы хотите потратить на их приобретение. Те, кто не имеет финансовых ограничений, могут купить сразу все необходимое за одно посещение магазина. Для остальных мы советуем думать где брать, что брать и по каким ценам.

### **Список того, что вам может понадобиться для зимней езды:**

- удобная и теплая обувь;
- перчатки;
- непродуваемая куртка;
- шапка и штаны;
- термобелье.

Зимняя велообувь должна быть плотной, обязательно с высоким воротником. Утепленные ботинки должны иметь минимальные вентиляционные свойства. Для рук необходимо приобрести специальные перчатки. Важно, чтобы аксессуар не причинял дискомфорта при езде, и вы могли спокойно переключать передачи. Зимние велоперчатки отличаются в цене в сравнении с обычными. Они обеспечивают защиту от потоков ветра, имеют специальные вставки на ладони.

Для более длительных зимних поездок лучше обзавестись удобным термобельем, которое состоит из кофты и штанов. Многофункциональная одежда позволит не только удерживать тело в тепле на одном уровне, но и справиться с потоотделением, вбирая структурой ткани лишнюю влагу. Термобелье шьют из мягких и эластичных тканей. Ее нужно надеть под ту одежду, в которой вы собираетесь путешествовать зимой.

Самый проверенный вариант – это одежда слоями. Лучше не пуховик на майке, а пара слоёв легкой одежды и поверх неё непромокаемая и непродуваемая куртка. Весь смысл в том, что при таком способе одеваться вы всегда можете регулировать температуру тела, просто что-то снимая или надевая обратно.

## Верхний слой



Верхний слой одежды (куртка) предназначен для защиты от снега, дождя и ветра. Этому слою необходимо дышать, для того чтобы вы не спеклись и потом не замерзли. Хорошая и качественная верхняя одежда может стать ключом к комфортному путешествию.

## Мембранные куртки

Сейчас везде очень много различной рекламы посвященной этому материалу. Некоторые даже превозносят его сверхъестественные свойства. В магазинах имеется широкий выбор мембранных курток практически на любой, даже самый предвзятый вкус.

Их стоимость начинается от пяти тысяч рублей и доходит до пятнадцати тысяч и выше. Одежда из мембраны, кроме своей высокой стоимости имеет ещё пару минусов. Она отличается малым сроком службы и невысокой прочностью. Если вы

хотите поехать на велосипеде в лес или в горы, то помните – порвать дорожную мембранную куртку будет проще простого.

При отсутствии лишних денег это необходимо учитывать и быть осторожным. Активно используемая одежда из мембраны быстро теряет своё преимущество перед обычной одеждой и через некоторое время ваша nano куртка превратится в обычную, которая также будет промокать, но при этом останется хорошей ветровкой ещё долго.

### **Плюсы одежды из мембраны:**

- она не продувается;
- она не промокает;
- она может дышать, при этом не верьте, когда говорят, что влага волшебным образом исчезает. Если вы катаетесь очень активно, то вспотеть можете в любой одежде;
- огромный выбор возможных фасонов и моделей, отсюда хорошая возможность сделать для себя оптимальный выбор.

### **Минусы мембраны:**

- стоимость, сильно накрученная из-за постоянной рекламы, поэтому лучше не вестись на рекламные трюки продавцов, им просто надо продать свой товар и довольно часто они сами не имеют правильного представления и информации об этом товаре, а занимаются пересказом красивых слов с товарных этикеток;
- ограниченный срок службы;
- необходима щадящая стирка и специальный уход;
- довольно просто прожечь и порвать.

Но, если не куртка из мембраны, то тогда что? Вспомните, что использовали для этих целей раньше, когда цена мембраны была неподъемной. А в то время все ходили в том, что имели. Обычно большинство снаряжения было самодельным. Болоньевые ткани, брезент и плащевка, а также широко применялся материал, который назывался авизент.

## **Авизент**

Авизент — это специальная капроновая ткань, очень плотная и особенного плетения. Быстро промокает, но и высыхает также очень быстро при любой погоде. Отлично дышит и не продувается. По сравнению с мембранным материалом стоит сущие копейки. И при этом он имеет повышенную прочность, так что порвать его практически невозможно.

Если у вас не хватает денег на верхнюю одежду из мембраны, купите себе куртку из авизента или анорака, и вы спокойно уложите в две тысячи рублей. Это отличный бюджетный вариант. Правда не забывайте, что при сильном дожде вам всё равно ещё может потребоваться сверху дождевик. А если погода стоит морозная и сухая, то тогда можно вообще не волноваться верхняя одежда из авизента надёжно предохранит вас от переохлаждения. Приятное дополнение – по сравнению с мембраной, авизента служит вечно.

### **Плюсы авизента:**

- хорошо дышит;
- невысокая цена;
- не продувается;
- очень быстро сохнет.

Как видите, выбор одежды для велосипедиста довольно обширный, но даже имея правильную экипировку невозможно всегда иметь гарантированный результат при борьбе с непогодой. Очень важно научиться правильно эту экипировку применять. Поэтому, когда вы садитесь на велосипед, то первое, что вы почувствуете, должна быть небольшая прохлада, а при езде — сухость и комфорт.

Бывает так, что термобелье не справляется с влагой при подъёме. Не надо расстраиваться, просто позвольте себе некоторое время спокойной езды. После остановки наденьте что-нибудь потеплее. Мы говорим о холодном времени года. Имеется и другой вариант, после остановки поменяйте свою мембранную куртку на лёгкую спортивную кофту. За короткое время ваша куртка полностью просохнет, и вы сможете её снова надеть.

**Из всего этого следует то, что велосипедисту необходима велоодежда, которая хорошо удерживает тепло, сопротивляется ветру и препятствует высокому потоотделению. Подобрать такую одежду возможно только путем проб и ошибок.**

# Шлемы для езды на горном велосипеде



Стиль езды на горном велосипеде – главный критерий при выборе шлема. Дисциплины, требующие больше технических навыков, и имеющие большее количество крутых спусков, подразумевают более основательную защиту.

**Поездка по пересеченной местности:** скорость при подъеме и спуске с холма здесь не очень велика. Поэтому, лучше всего подобрать шлем, похожий на шоссейный, к тому же, он лучше проветривается.

**Поездка по тропам:** Трейл-райдерам обычно требуется больше технических навыков для преодоления ландшафта, чем кросс-райдерам. Поэтому им нужна более надежная защита – удлиненные по бокам и сзади шлемы.

**Эндуро:** Этот стиль часто подразумевает крутые технические и быстрые спуски, так что здесь не обойтись без более надежной защиты, по сравнению с трейл-райдерами. Неплохо было бы приобрести съемную защиту подбородка. Большую часть дистанции можно проехать и без нее, но она становится необходима на длинных спусках.

**Скоростной спуск:** Данный стиль подразумевает максимально полную защиту. Потребуется шлем, закрывающий все лицо, и, возможно пара защитных очков, а не просто солнечных.

# Наколенники и защита для катания на горном велосипеде

**После покупки шлема, советуем приобрести наколенники:** потребуется больше защиты в связи с тем, что стиль катания на велосипеде будет становиться все более экстремальным.

**Трейл- и кросс-райдеры могут обойтись более легкой защитой.** Опытные велосипедисты могут надевать только наколенники, а новичкам стоит также защитить и локти. Чтобы не было сильно жарко во время поездки, более опытные велосипедисты не надевают никакую защиту до тех пор, пока не доберутся до вершины горы, являющейся началом длинного спуска.

**Велосипедисты, пропагандирующие стиль эндуро,** нуждаются в более толстых и длинных наколенниках.

**Для скоростного спуска** также необходима защита, но здесь спортсмены еще добавляют пару щитков на голень, чтобы защита было более полной.

## Рюкзаки для поездки на горном велосипеде

Если вы собираетесь в длительную поездку, нужно будет упаковать все приобретенное снаряжение. Оно включает «Десятку необходимых вещей» плюс комплект для ремонта велосипеда. Большинство велосипедистов предпочитают рюкзаки с контейнером для воды в комплекте, либо там предполагается место такого контейнера.

[На главную](#)