Термобельё в походе

Какое термобельё лучше? Зачем оно нужно летом? Чем термобельё для треккинга отличается от остального? Отвечаем на самые частые вопросы о выборе термобелья для пеших походов.

Чем термобельё отличается от обычной одежды

Коротко: отводит влагу от тела и быстро сохнет.
Основная задача термобелья — регулировать температуру тела, то есть помогать нам не замёрзнуть и не перегреться.
Здесь никакого волшебства, простая физика. Когда мы активно двигаемся, тело вырабатывает тепло. Если его слишком много, мы потеем — так организм избавляется от лишнего тепла. Если влага задерживается на коже или прилегающей одежде, тело быстро охлаждается. А стоит перестать двигаться, например остановиться на привал, как тело перестаёт вырабатывать тепло и только теряет его. В этот момент легко замёрзнуть, особенно если кожа влажная от пота. Достаточно порыва холодного ветра или резкой перемены погоды, что часто бывает в горах.
Так вот, главное отличие термобелья от обычной футболки — в его способности отводить влагу от кожи на поверхность ткани и быстро её испарять. Кожа остаётся сухой, и тело не так быстро охлаждается.

Чем отличается термобельё для треккинга от какого-нибудь другого

Коротко: составом, кроем и технологиями.
Термобельё для треккинга относится к классу белья для высокой и смешанной активности. Его шьют с учётом специфики походов, и часто это сложная конструкция с участками ткани разной плотности. Например, на спине может быть вставка из сетчатого материала, который хорошо пропускает воздух, — чтобы спина не перегревалась под рюкзаком. На плечах ткань более плотная, а швы смещены вниз — чтобы не натирать плечи лямками рюкзака.

Идеальное термобельё для треккинга: плечевые швы смещены, на спине и подмышками зоны для вентиляции. Рисунок на ткани — на самом деле особая технология вязки. Благодаря ей термобельё идеально сидит по фигуре даже при активном движении.

У термобелья для повседневной носки крой попроще: обычно это просто футболка или кальсоны без зонирования и дышащих вставок. Такое бельё хуже отводит влагу при высоких нагрузках. Его можно использовать для сна.

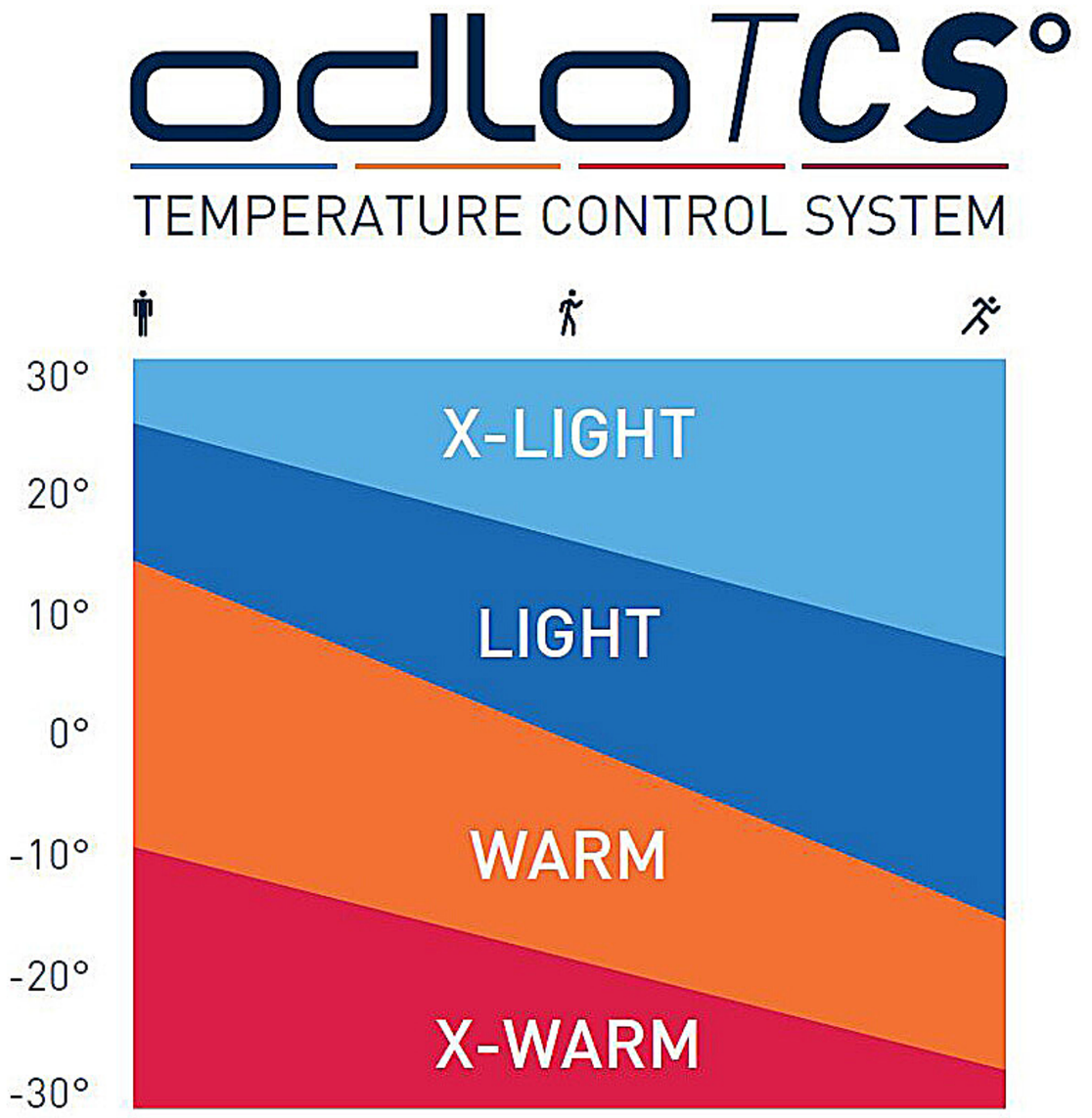
Сколько комплектов термобелья взять в поход?

Коротко: минимум два — ходовое и для сна.
Максимум зависит от продолжительности похода и веса рюкзака, который вам придётся нести на себе. Если поход дольше недели, имеет смысл взять сменную ходовую футболку. Вторую можно стирать и всё время ходить в чистом.

Как понять, на какую температуру рассчитано треккинговое термобельё

Коротко: довериться производителю и учесть степень активности.
Иногда производители указывают на упаковке рекомендуемую температуру использования. На эти цифры можно ориентироваться, но есть много нюансов.
Всё дело в функции термобелья сохранять тепло, вырабатываемое телом. Количество этого тепла всегда разное. Чем активнее вы двигаетесь, тем его больше. Это значит, что в одной и той же термофутболке в +5°C будет тепло идти под рюкзаком, но холодно сидеть в лагере. А +5°C с ветром и дождиком будут восприниматься совсем не так, как те же +5°C с солнцем и штилем.

Так выглядят температурные режимы термобелья Odlo: температурная шкала, виды активности (стоящий человечек слева — низкая активность, бегущий человечек справа — высокая) и соответствующая линейка белья. Например, в X-Warm можно комфортно гулять при температуре -20°C, а для бега в 0…-10°C подойдёт Light. Конечно, цифры ориентировочные, и подразумевается, что поверх термобелья будет надета и другая одежда по сезону.



Ощущение тепла зависит и от индивидуальных особенностей: телосложения, пола, физического состояния, да и просто от собственной мерзлявости. То есть два разных человека, сидя рядышком в одинаковом термобелье, могут чувствовать себя по-разному: одному будет тепло, другому — холодно.
Немаловажно и то, что надето сверху. Логично, что чем теплее вся остальная одежда, тем меньше шансов замёрзнуть.

Какое термобельё взять в поход

Коротко: по сезону.
Чтобы термобельё выполняло свою задачу, оно должно соответствовать погоде и нагрузкам. Термобельё бывает для тёплой и холодной погоды, для высокой и низкой активности.
На первый взгляд — всё просто: чем холоднее погода, тем теплее должно быть термобельё. Но не всегда. Многое зависит от степени вашей активности. Например, бегать на морозе можно и в тонкой футболке, а для неспешной прогулки по парку нужна более тёплая одежда. Треккинг относится к активным видам отдыха, поэтому и термобельё нужно выбирать из этой категории.
Чтобы сделать правильный выбор, нужно знать условия похода: куда вы идёте, в какой сезон, какие ожидаются дневные и ночные температуры. Вот подсказки с примерами моделей:

- Для летнего похода на высотах до 4000 метров (например, треккинг по Кавказу или Алтаю) термобельё должно быть максимально лёгким. Его задачи: отводить влагу от тела, быстро сохнуть, защищать от солнца и назойливых насекомых. Вам нужна тонкая синтетическая термофутболка, желательно светлых цветов. Такое термобельё маркируется как lightweight, light или extra light.

- Для похода в межсезонье или на больших высотах (например, треккинг в Непале) термобельё должно быть средней плотности. Его задачи: сохранять тепло, но не позволять организму перегреться. Вам нужна футболка из синтетики или шерсти мериноса плотностью около 200 г/м². Нужны кальсоны или нет, зависит от вашей мерзлявости и толщины походных брюк.

- Для зимнего треккинга термобельё должно быть тёплым. Вам нужны футболка и кальсоны из шерсти плотностью около 250 г/м² или плотной синтетики.
- Для сна всегда нужен отдельный комплект. Во-первых, потому что спать нужно в сухом, а ходовое термобельё к вечеру может быть влажным. Во-вторых, потому что ночью холодно даже в летних низких горах. Во время сна вы не двигаетесь, поэтому главная задача термобелья — сохранять тепло. Лучший вариант для сна — футболка и кальсоны из шерсти мериноса плотностью 200-260 г/м² или мягкой синтетики на основе полиэстера (например, Polartec Power Stretch). Термобельё должно мягко облегать тело и нигде не давить. Поэтому выбирайте модели для низкой активности: их крой более свободный, чем у спортивного белья.

Для сна вам потребуется отдельный комплект термобелья, отлично подходит шерстяное средней плотности.

Какое термобельё в походе лучше: шерстяное или синтетическое?

Коротко: это дело вкуса.
Однозначного ответа нет. Всё зависит от условий похода, веса рюкзака и личных предпочтений. Вот что стоит учитывать:

- Шерстяное бельё теплее. Некоторые синтетические модели очень похожи по теплоизоляции, но при прочих равных шерсть греет лучше.
- Синтетическое бельё сохнет быстрее. При этом и то, и другое греет, даже будучи влажным. Если условия похода не слишком суровые, а вы мало потеете, эту разницу можно и не заметить.
- Шерсть мериноса обладает природными антибактериальными свойствами, благодаря чему в ней не развиваются бактерии, приводящие к появлению неприятного запаха. Шерстяное бельё можно не стирать даже в длительном походе. В качественное синтетическое термобельё часто добавляют специальные компоненты, например ионы серебра, — они также предотвращают появление запаха. Но даже с ними такое бельё уступает шерстяному в свежести.
- Синтетическое бельё более износостойкое. Чем тяжелее рюкзак, тем быстрее шерстяная футболка сотрётся под лямками. На поход, конечно, хватит, но проживёт она меньше аналогичной синтетической, особенно если это лёгкая модель плотностью 120-150 г/м². Именно поэтому производители часто добавляют в шерстяное изделие немного синтетических волокон.
- Шерстяное термобельё чаще всего дороже синтетического.
- Шерсть можно использовать в жаркую погоду. Это кажется странным, но лёгкие футболки из шерсти мериноса плотностью 120-150 г/м² действительно комфортны в жару: пока волокна испаряют влагу, кожа охлаждается.
- Что приятнее к телу — вопрос личных предпочтений. Шерсть мериноса, из которой делают современное термобельё, очень тонкая и гладкая, совсем не похожа на колючую шерсть из прошлого. Тем не менее людям с особенно нежной кожей она может не подойти. Точно так же и современная синтетика — она мягкая и дышащая, но кому-то покажется неприятной. Что для вас лучше, покажет только примерка. Надевать термобельё нужно на голое тело, поверх нижнего белья, а носить придётся долго, поэтому комфортно должно быть сразу.
- Для тех, кто не может выбрать, есть компромисс — двухслойное термобельё. Снаружи тёплая шерсть, внутри мягкая синтетика. Это оптимальный вариант для холодной погоды и чувствительной кожи.

А как же хлопок?

А вот хлопковое термобельё не подходит для треккинга. Ткань хорошо впитывает влагу, будь то пот или моросящий дождь, и очень долго сохнет. Футболка быстро станет влажной, и в прохладную погоду вы быстро замёрзнете. У хлопковой ткани есть только одно достоинство — она приятна к телу, но современная синтетика ничуть не хуже.

Итоги

- Если это треккинг в сложных и влажных условиях, например по Камчатке или Алтаю, с ночёвками в палатке — лучше выбирать синтетическое бельё, оно практичнее.
- Если это лёгкий треккинг с ночёвками в приютах, например по Непалу или Альпам, — и шерсть, и синтетика будут одинаково хороши.
- На треккинг в жаркую погоду стоит взять футболку из самой тонкой шерсти или максимально лёгкой синтетики.

Какое термобельё для треккинга самое тёплое

Коротко: из шерсти плотностью выше 250 г/м².
Самое тёплое термобельё шьют из шерсти или плотной синтетики. Есть несколько вариантов понять, что перед вами именно такое:

- Посмотреть на состав: чем больше шерсти, тем теплее. Если это синтетика, самым тёплым будет бельё из Polartec Power Stretch — гладкое снаружи и с микрофлисом внутри.
- Найти маркировку warm или extra warm на упаковке.
- Узнать плотность материала: всё, что выше 250 г/м², считается тёплым термобельём для треккинга и других задач.
- Обратить внимание на бельё со сложной вязкой и с применением комбинированных материалов — теплопроводящих и теплосберегающих. Такое делает X-Bionic или UYN. Смотрите только модели средней компрессии. Они же бывают с добавлением шерсти.
- Посмотреть на детали. Например, модели с высоким воротом теплее, чем с вырезом, а рукав с прорезью для большого пальца теплее обычного.
- Спросить консультанта. У каждого производителя свои обозначения, поэтому проще сразу спросить того, кто знает особенности конкретного бренда.

Самое тёплое термобельё сделано из шерсти и имеет плотность 250-280 г/м² .

Какое термобельё для треккинга подойдёт для жары

Коротко: из шерсти плотностью 120-150 г/м² или из тонкой синтетики.

- Для треккинга под ярким солнцем лучше рассматривать варианты белья светлых тонов. Так оно будет отражать больше солнечных лучей.
- Можно позволить себе более свободный крой.
- Некоторые производители используют ткани различной плотности или делают перфорацию в области спины и под мышками. Так избыточное тепло будет быстрее уходить от тела.
- При заказе через интернет, чтобы понять, какое бельё тоньше при прочих равных, — смотрите на вес.

Подходит ли для треккинга компрессионное термобельё

Коротко: не всем и не всегда.
Компрессионное термобельё стимулирует кровообращение и поддерживает мышцы в тонусе. Обычно его используют спортсмены, надевая на время соревнований или тренировок. Носить такое термобельё целый день вряд ли будет комфортно: слишком уж плотно оно облегает. Но если вам всё-таки хочется именно такое, выбирайте лёгкую или среднюю степень компрессии и обязательно примерьте перед покупкой.
Когда действительно уместно использовать термобельё с компрессией в треккинге: если ваш поход имеет спортивный характер и у вас есть сменная одежда на период отдыха или для сна. Бельё такого типа быстрее впитывает влагу благодаря максимальному прилеганию к телу и сложной структуре вязки — как, например, у брендов X-Bionic и UYN. Так спина и поясница всегда будут сухими.

Как подобрать размер термобелья

Коротко: примерить.
Чтобы эффективно отводить влагу, термобельё должно прилегать к коже. Некоторые предпочитают свободный крой в тёплую погоду, и логика понятна: в свободной одежде лучше циркуляция воздуха, а значит, будет прохладнее. Но тогда термобельё не будет впитывать пот с кожи и отводить его наружу, а значит, теряется его смысл.
Термобельё должно мягко облегать вас, не обтягивая тело, но и не провисая. Чтобы выбрать правильный размер, желательна примерка. Только так вы сможете понять, насколько оно вам подходит и будет ли удобно провести в нём целый день.

Основано на статье НАДЕЖДЫ КУЩЁВОЙ - туриста, путешественника