

Jak se oblékat na běhání (Na trénink si přinést na převlečení totéž + 1 vrstvu navíc)

Teplota	Sucho - bezoblačno	Větrno - oblačno	Deštivo / sníh
18°C a více	trenýrky nebo šortky, nátělník, lambada, kšiltovka nebo jen kšilt (brýle) proti slunci	trenýrky nebo šortky, triko s krátkým rukávem	
13 až 18°C	trenýrky nebo šortky, triko s krátkým rukávem	trenýrky nebo šortky, triko s dlouhým rukávem	trenýrky nebo šortky, triko s dlouhým rukávem, nepromokavá bunda
5 až 13°C	dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, bunda	dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, bunda (větrovka)	dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, nepromokavá bunda s kapucí nebo čepice
-5 až 5°C	teplejší spodní prádlo (i dlouhé spodní kalhoty), dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, svetr nebo další silnější triko, bunda, za mrazu čepice a rukavice	teplejší spodní prádlo (i dlouhé spodní kalhoty), dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, svetr nebo další silnější triko ke krku (popř. šála), bunda (větrovka), čepice a rukavice	teplejší spodní prádlo (i dlouhé spodní kalhoty), dlouhé elastické nebo teplákové kalhoty, triko s dlouhým rukávem, svetr nebo fleecová bunda ke krku (popř. šála), nepromokavá bunda s kapucí, čepice a rukavice