

VTR 



veter.cc VTR LAYERING GUIDE

Рекомендации по выбору велоэкипировки
для холодной погоды

2025 / 2026

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГАЙДОМ



Мы разбили осенне-зимнюю температурную шкалу на блоки и составили рекомендации по слоям экипировки для каждого из них, чтобы вам было легче сориентироваться во всём многообразии нашего велосипедного каталога. Попробуйте начать с подходящего для себя комплекта, а затем двигайтесь вверх или вниз по температурам, если чувствуете, что вам жарко или холодно.

Подобрать велокомплект →

veter.cc/cycling

Восприятие температуры у каждого человека индивидуальное. Ветер, влажность, интенсивность тренировки — всё это также влияет на то, как вы ощущаете холод и тепло. Ввиду этого следует в первую очередь наблюдать за собой и слушать тело, а также помнить, что данный гайд — не набор жёстких правил, а инструмент для поиска вашей идеальной формулы экипировки.

Температурные рекомендации рассчитаны на умеренную интенсивность тренировок: вторая пульсовая зона, около 130 ударов в минуту. Если вы тренируетесь интенсивнее, то одевайтесь легче. Если же планируете спокойный заезд — добавьте один слой. В дни, когда температура может значительно меняться в течение тренировки, мы рекомендуем снимать третий слой (куртку или жилетку).

+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-20

+12

Пограничная температура, при которой важно не перегреться, но и не замёрзнуть

Солнечно

☉ Верх

Базовый слой без рукавов,
тёплая джерси

☑ Низ

Велотрусы 3/4, либо велотрусы
с ногами

☉ Аксессуары

Носки классические и полубахилы,
перчатки летние, кепка летняя



Пасмурно, ветрено, сыро

☉ Верх

Базовый слой без рукавов,
тёплая джерси

Опционально:
жилетка ветрозащитная

☑ Низ

Велотрусы 3/4, либо велотрусы
с ногами

☉ Аксессуары

Носки **мерино** и полубахилы,
перчатки **тёплые**, кепка летняя



+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-20

+8

Уже может быть достаточно холодно, особенно на спусках, поэтому стоит закрывать открытые участки тела и обеспечить хорошую терморегуляцию

Солнечно

☉ Верх

Базовый слой с длинным рукавом, тёплая джерси, ветрозащитная жилетка или куртка

☼ Низ

Велоштаны



☉ Аксессуары

Носки мерино и полубахилы, перчатки тёплые, балаклава или кепка зимняя со снудом мерино

Пасмурно, ветрено, сыро

☉ Верх

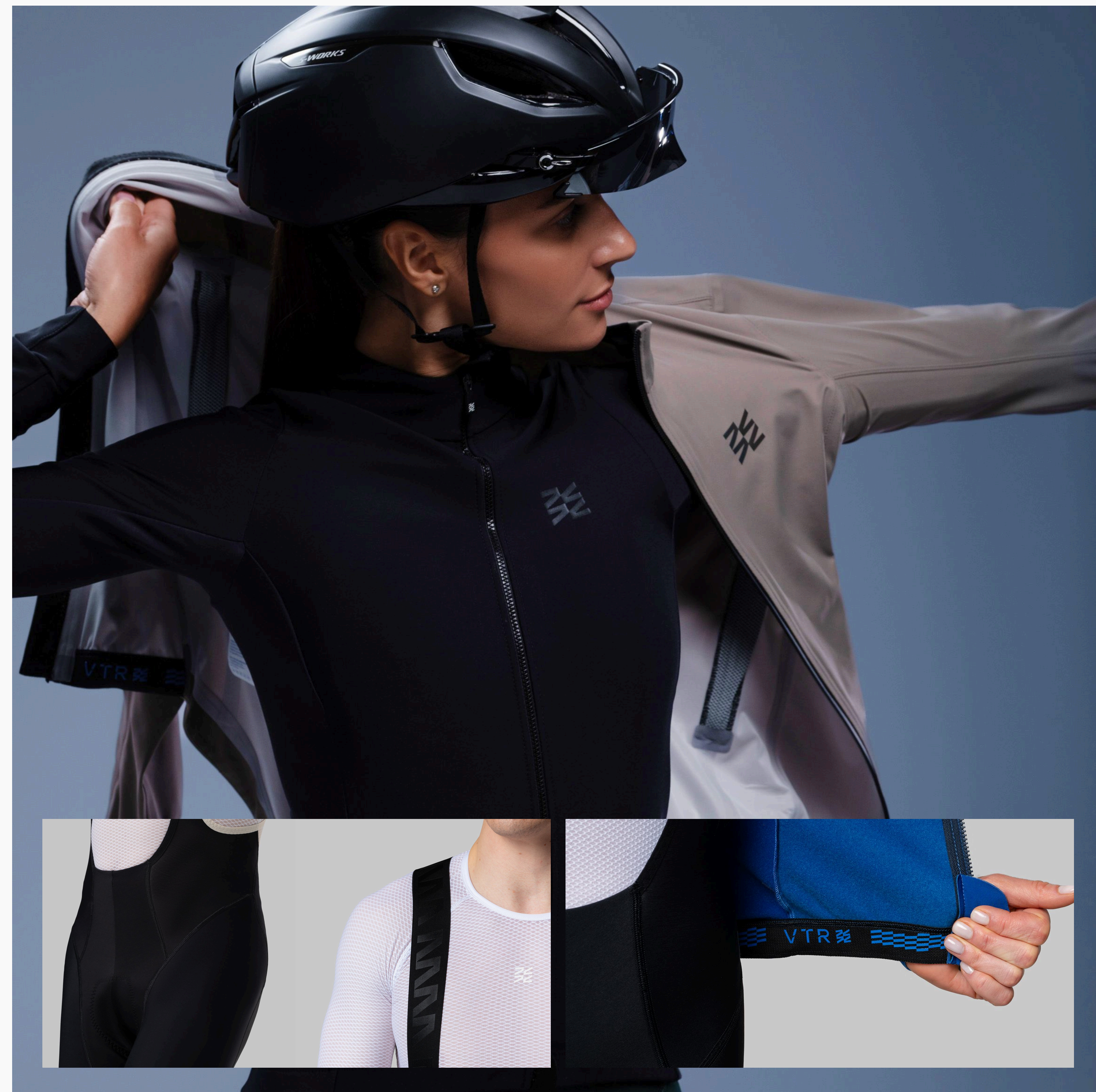
Базовый слой с длинным рукавом, тёплая джерси, куртка

☼ Низ

Велоштаны

☉ Аксессуары

Носки мерино и **бахилы**, перчатки тёплые, балаклава или кепка зимняя со снудом мерино



+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-20

+4

При такой температуре не рекомендуем выезжать без третьего слоя и тёплых аксессуаров

Солнечно

☉ Верх

Базовый слой с длинным рукавом, тёплая джерси, куртка

☉ Низ

Велоштаны

☉ Аксессуары

Носки мерино и бахилы, кепка зимняя со снудом мерино, перчатки зимние



Пасмурно, ветрено, сыро

☉ Верх

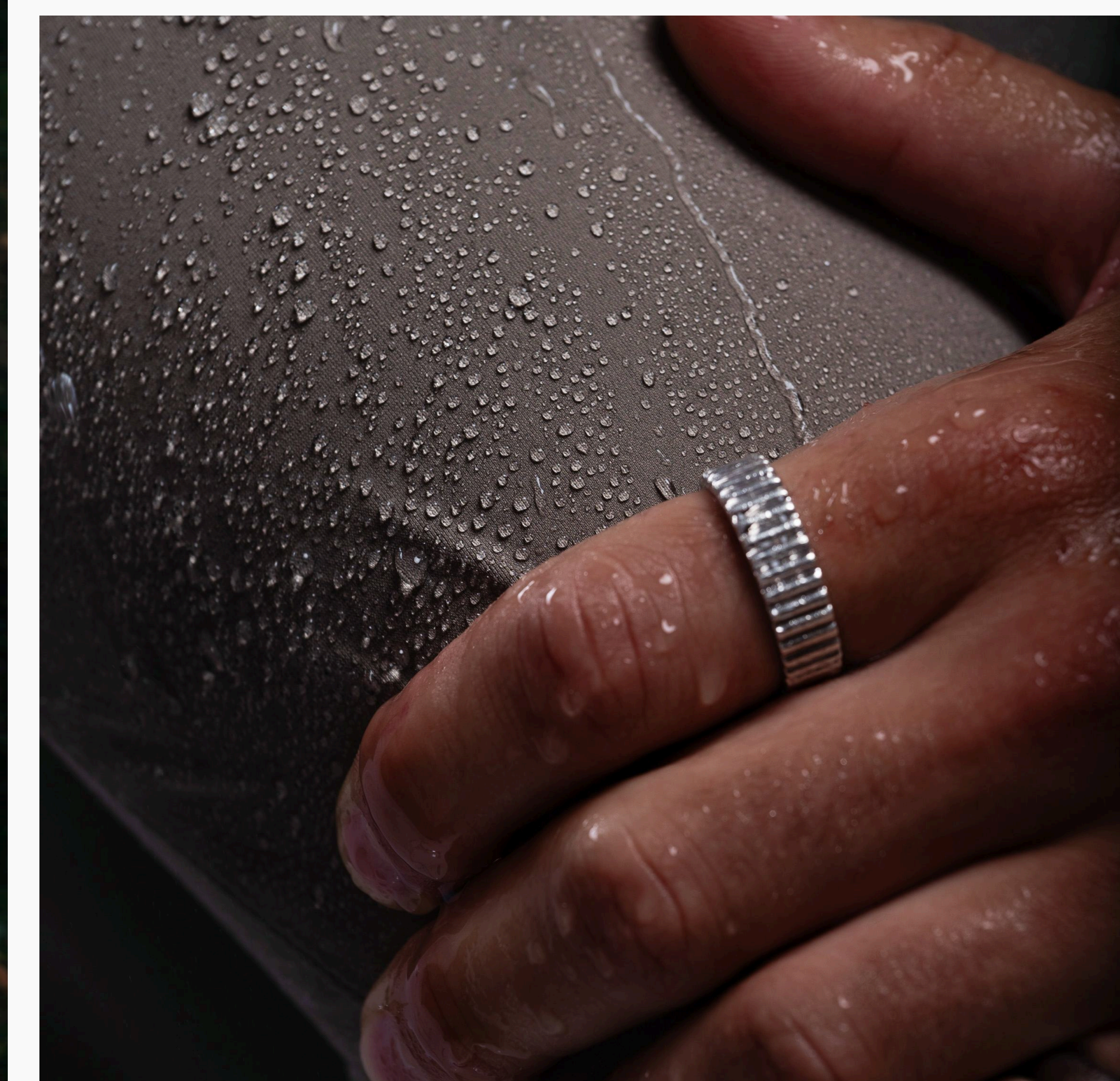
Базовый слой **мерино**, тёплая джерси, куртка

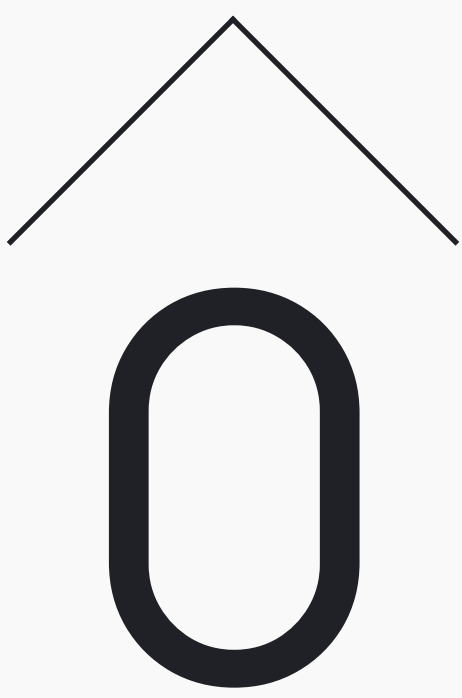
☉ Низ

Велоштаны

☉ Аксессуары

Носки мерино и бахилы, кепка зимняя со снудом мерино, перчатки зимние





Необходима надёжная защита от холодного ветра и сохранение тепла



Оптимальный комплект экипировки (0°C)

☉ Верх

Базовый слой мерино, тёплая джерси, куртка

☉ Низ

Термобелье мерино и велоштаны, либо велоштаны с надетыми поверх беговыми мембранными штанами

☉ Аксессуары

Носки мерино и бахилы, кепка зимняя со снудом мерино, перчатки зимние





Оптимальный комплект экипировки (-4°C)

- ☐ Верх
Базовый слой без рукавов, базовый слой мерино, тёплая джерси и куртка
- ☑ Низ
Велоштаны с надетыми поверх беговыми мембранными штанами
- ☐ Аксессуары
Носки мерино с зимними велоботинками или зимними бахилами
Балаклава и зимняя кепка с надетым поверх снудом мерино, зимние перчатки



+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-8

-20



Наш самый тёплый
VELOКОМПЛЕКТ



☉ Верх

Базовый слой без рукавов,
базовый слой мерино,
тёплая джерси и куртка

☉ Низ

Велоштаны с надетыми поверх
беговыми мембранными штанами

☉ Аксессуары

Носки мерино с зимними
велоботинками или зимними
бахилами

Балаклава и зимняя кепка
с надетым поверх снудом мерино,
зимние перчатки

Катание на шоссе при таких температурах **опасно**.
Если вы планируете езду по снегу, то мы рекомендуем
придерживаться невысокого темпа и использовать
самый тёплый велокомплект из имеющихся у нас
на данный момент



THE LONGEST SEASON

Потратив какое-то время на эксперименты, вы обязательно найдёте тот самый сбалансированный комплект мечты, который не даст вам замерзнуть или перегреться, и сможете **продлить свой сезон** по максимуму.



НАШИ КОНТАКТЫ

cycling

[instagram](#)*

[strava](#)

[telegram](#)



[veter.cc](#)

pr@veter.cc

[vk](#)

running

[instagram](#)*

[strava](#)

[telegram](#)
