

# 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 бегового каталога. Попробуйте начать с подходящего для себя комплекта, а затем двигайтесь вверх или вниз по температурам, если чувствуете, что вам жарко или холодно.

Подобрать экипировку →

veter.cc/running



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 140 ударов в минуту. Если вы тренируетесь интенсивнее, то одевайтесь легче. Если же планируете спокойную пробежку — добавьте один слой. В дни, когда температура может значительно меняться в течение тренировки, мы рекомендуем снимать третий слой (куртку, ветровку или анорак).

VTR Winter Layering Guide

# 48-12

Пограничная температура, при которой важно не перегреться, поэтому можно надеть летнюю экипировку

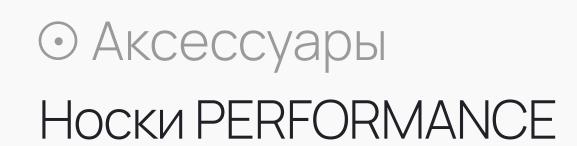


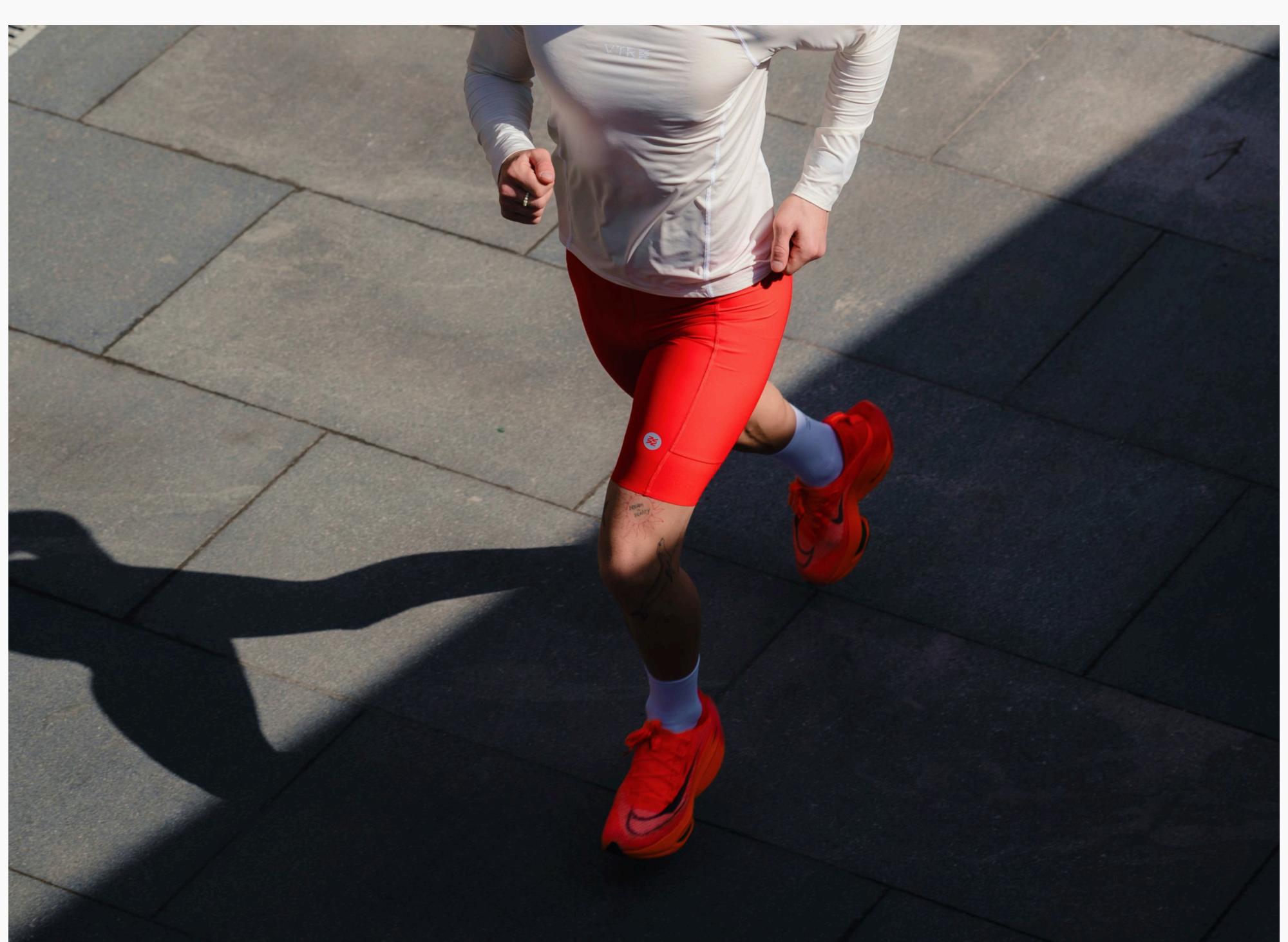
Оптимальный комплект экипировки (8-12°C)

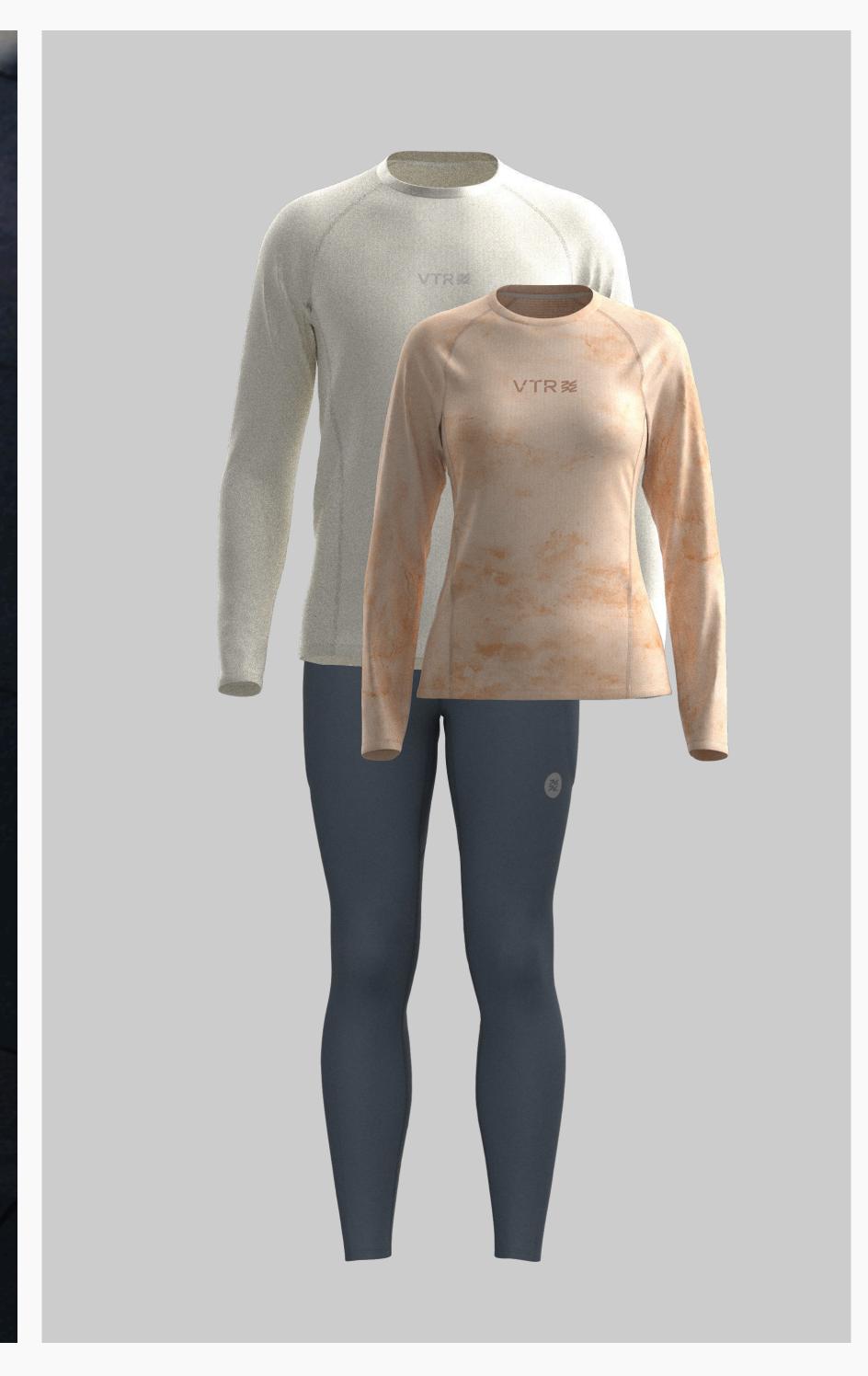
Лонгслив

⊗ Низ

Халф-тайтсы, шорты или тайтсы







VTR Winter Layering Guide

Уже достаточно холодно, следует закрывать открытые участки тела и обеспечить хорошую терморегуляцию

### Солнечно

Утеплённый лонгслив

⊗ Низ

Тайтсы



Пасмурно, ветрено, сыро

⊙ Верх

Ветровка поверх футболки или лонгслива

Тайтсь



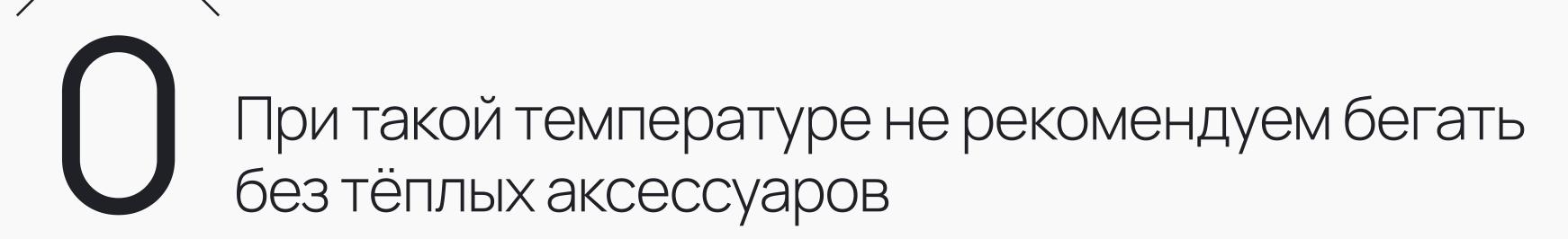
• Аксессуары

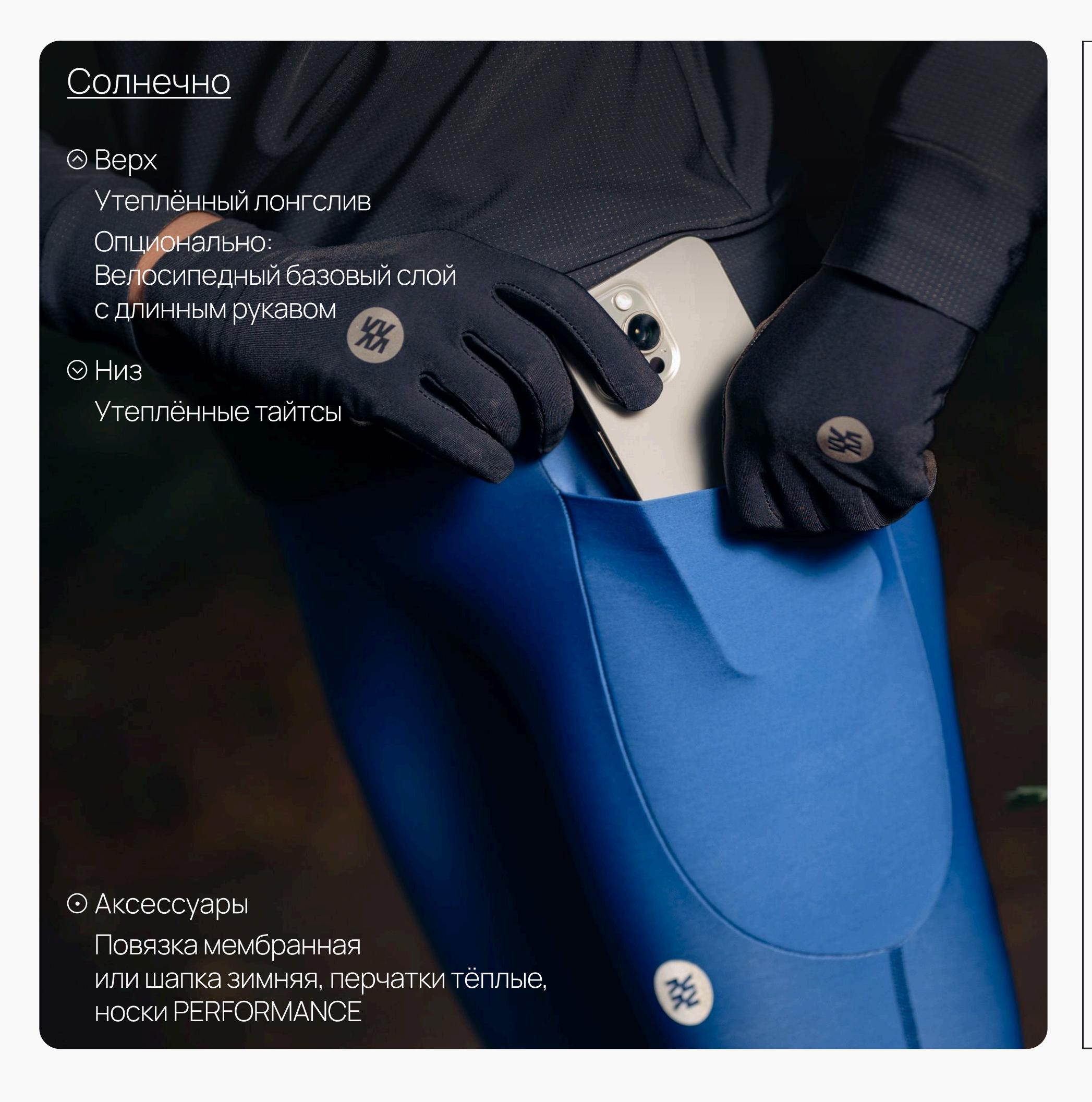
Hоски PERFORMANCE



VTR Winter Layering Guide (+4°C)

+15 +10 +5 -5 -10 -20





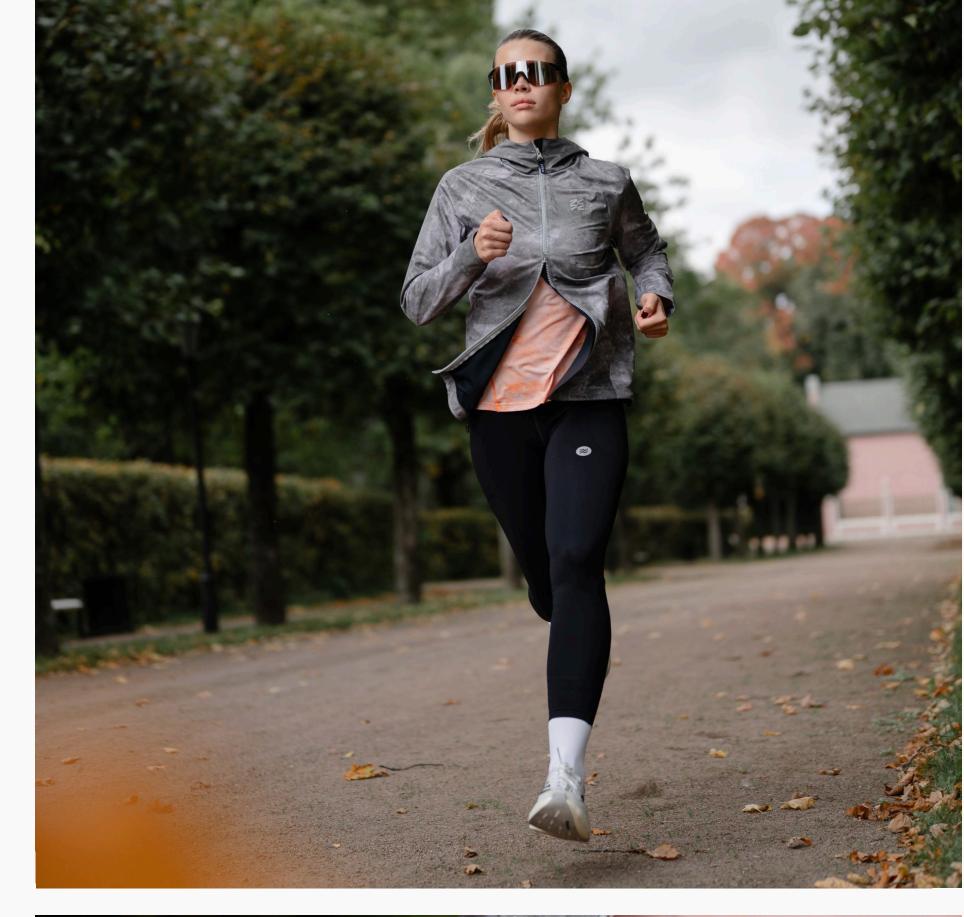
# Пасмурно, ветрено, сыро

Верх

Ветровка поверх лонгслива

⊗ Низ

Утеплённые тайтсы





• Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки PERFORMANCE

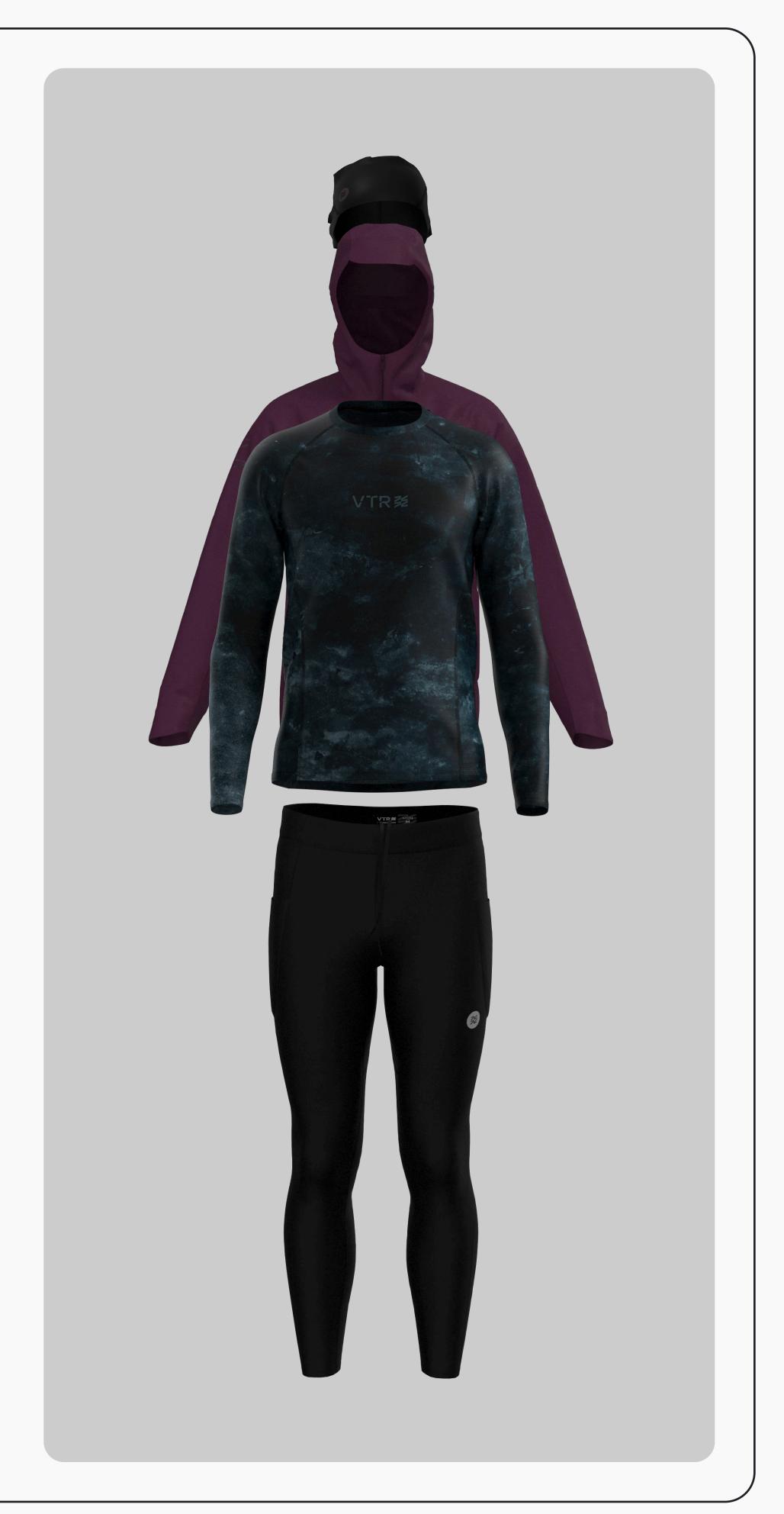
# <u>Солнечно</u>

⊗ Верх

Куртка поверх лонгслива

⊗ Низ

Утеплённые тайтсы



# • Аксессуары

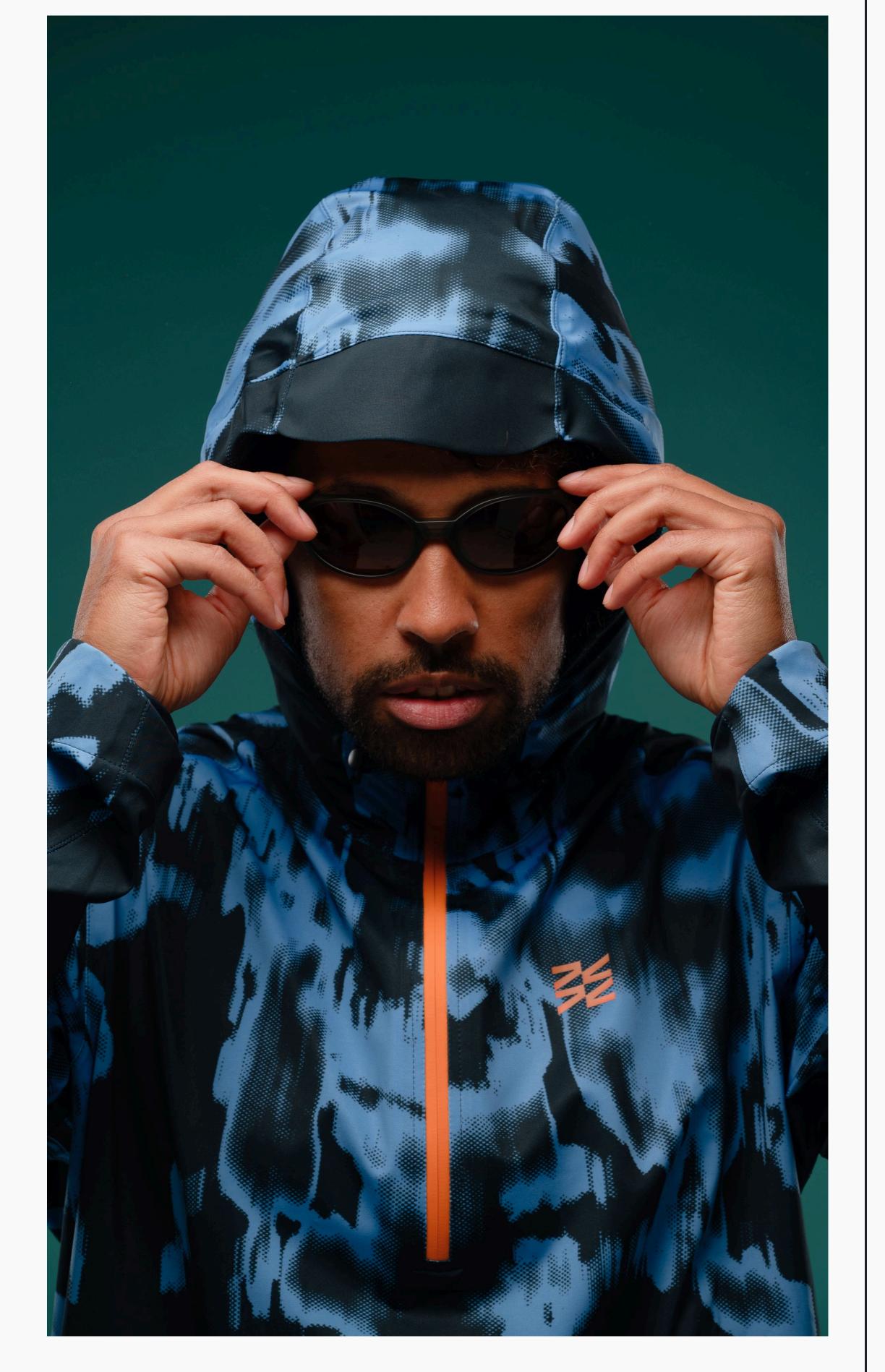
Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино

# Пасмурно, ветрено, сыро

Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива

⊗ Низ

Утеплённые тайтсы



от холодного ветра и сохранение тепла

#### • Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино



-10 -15 Увеличиваем количество слоёв:

добавляем термобельё

#### Солнечно

⊙ Верх № 1 Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива

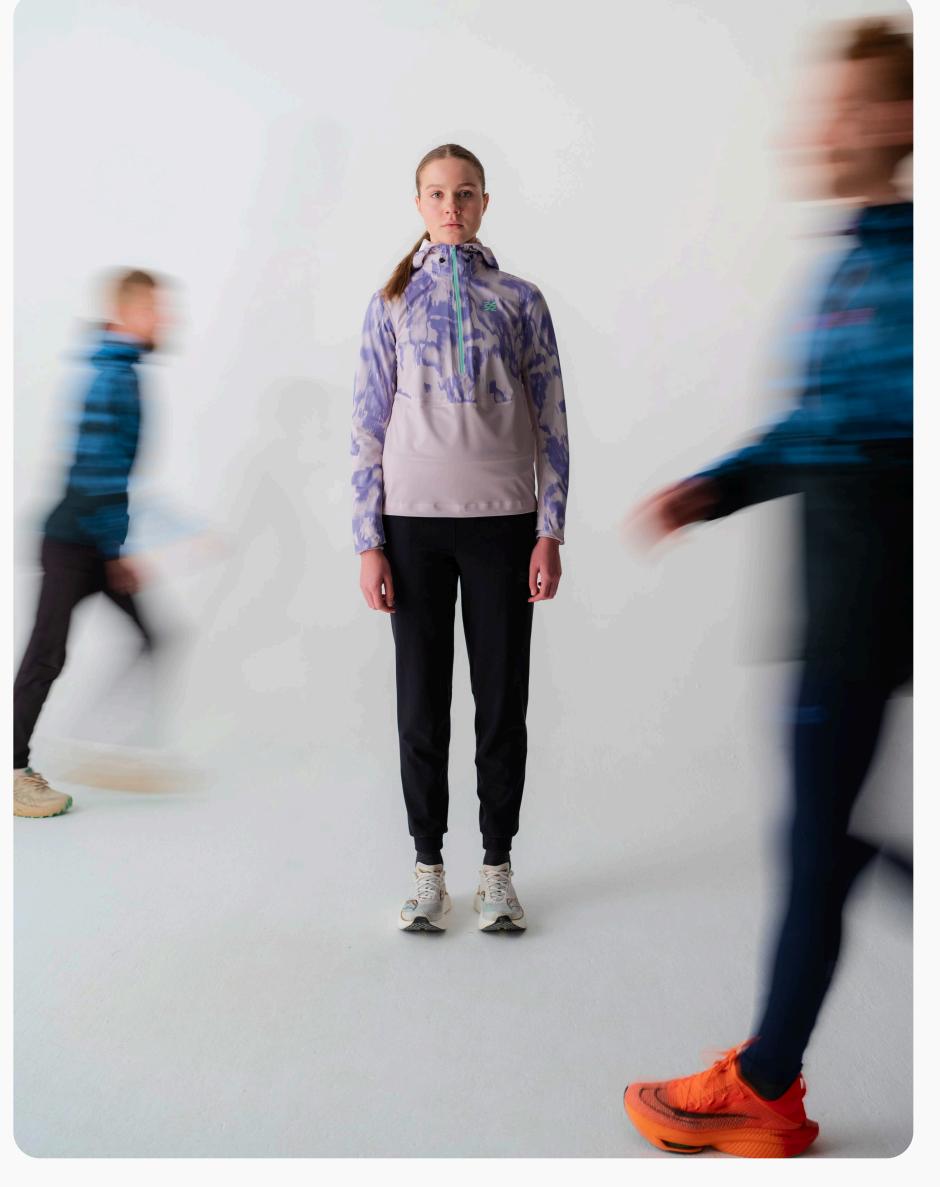
<sup>№2</sup>Куртка поверх лонгслива

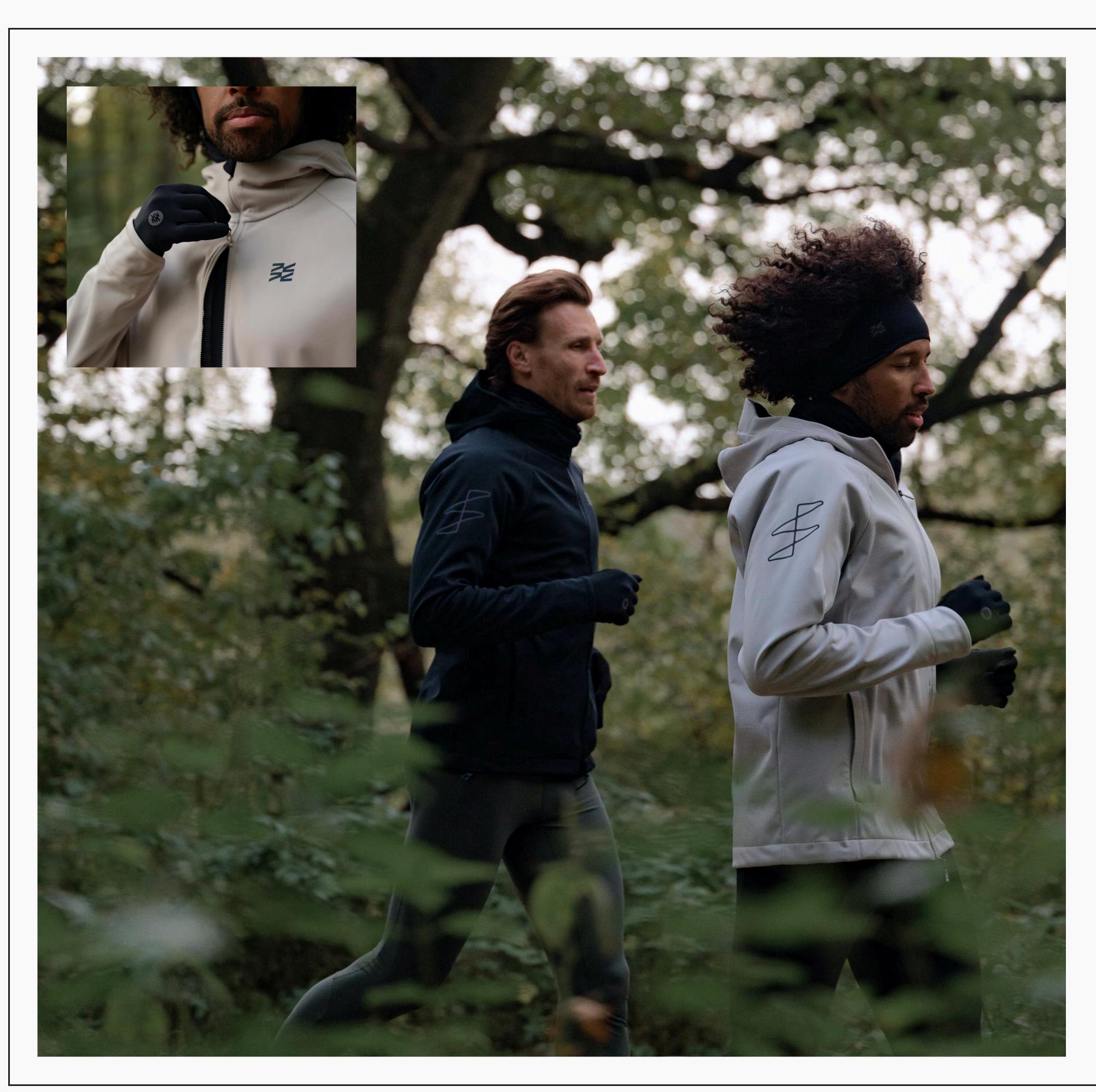
или мембранные штаны

⊙ Аксессуары Повязка мембранная или шапка зимняя,

перчатки тёплые, носки мерино







# Пасмурно, ветрено, сыро

#### 

№ 1 Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива

№2Куртка поверх лонгслива или утеплённого лонгслива

#### Э Низ

Утеплённые тайтсы поверх термобелья мерино или мембранные штаны

#### • Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино +15 +10 +5 -20

Используем только утеплённые продукты. Тёплые и зимние перчатки для велоспорта подходят и для бега.

# Оптимальный комплект экипировки (-12°C)

#### Верх

Куртка поверх утеплённого лонгслива

#### ⊙ Низ

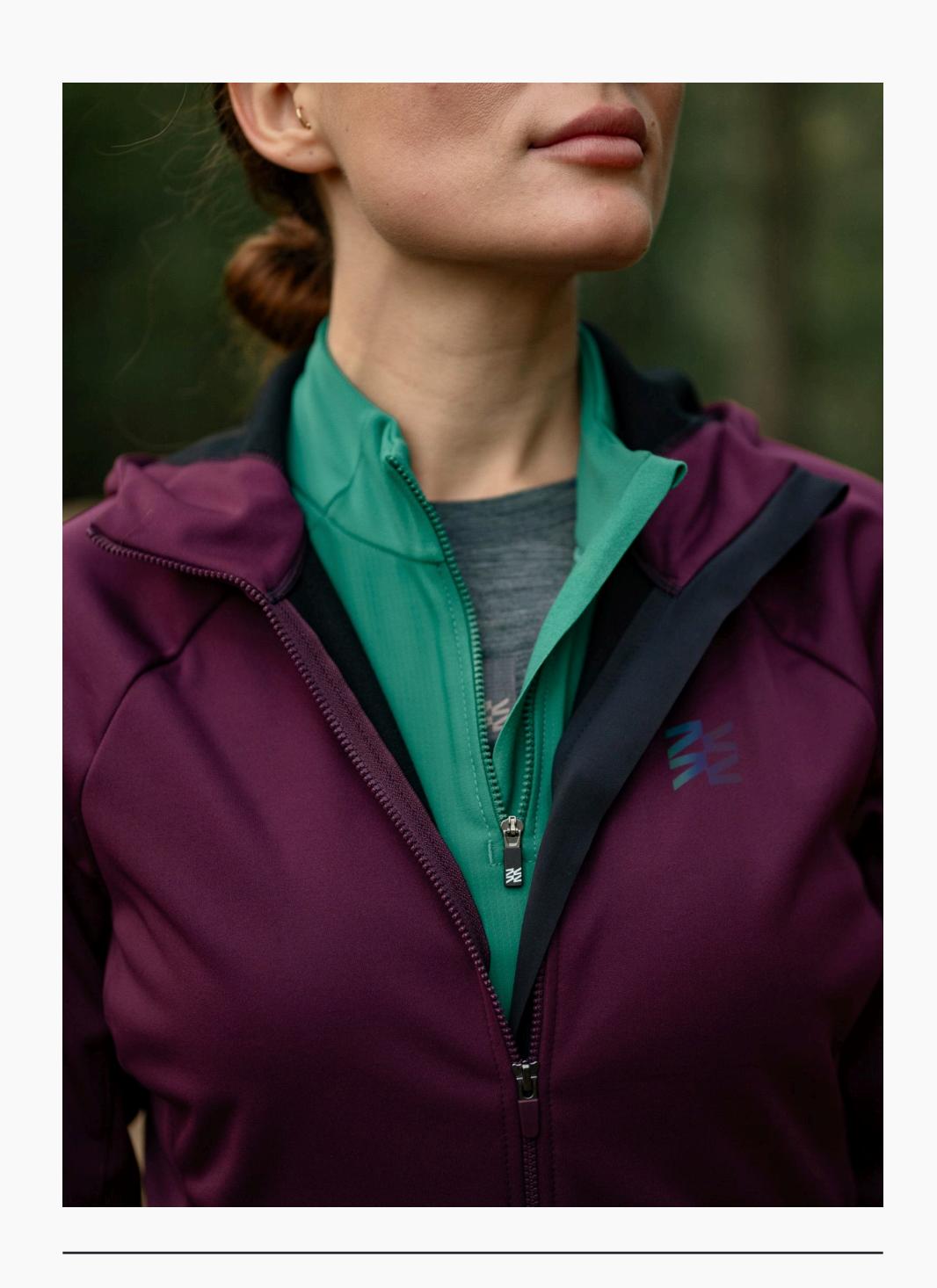
Мембранные штаны Опционально: Термобельё мерино

### • Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя с надетым капюшоном, перчатки зимние, носки мерино

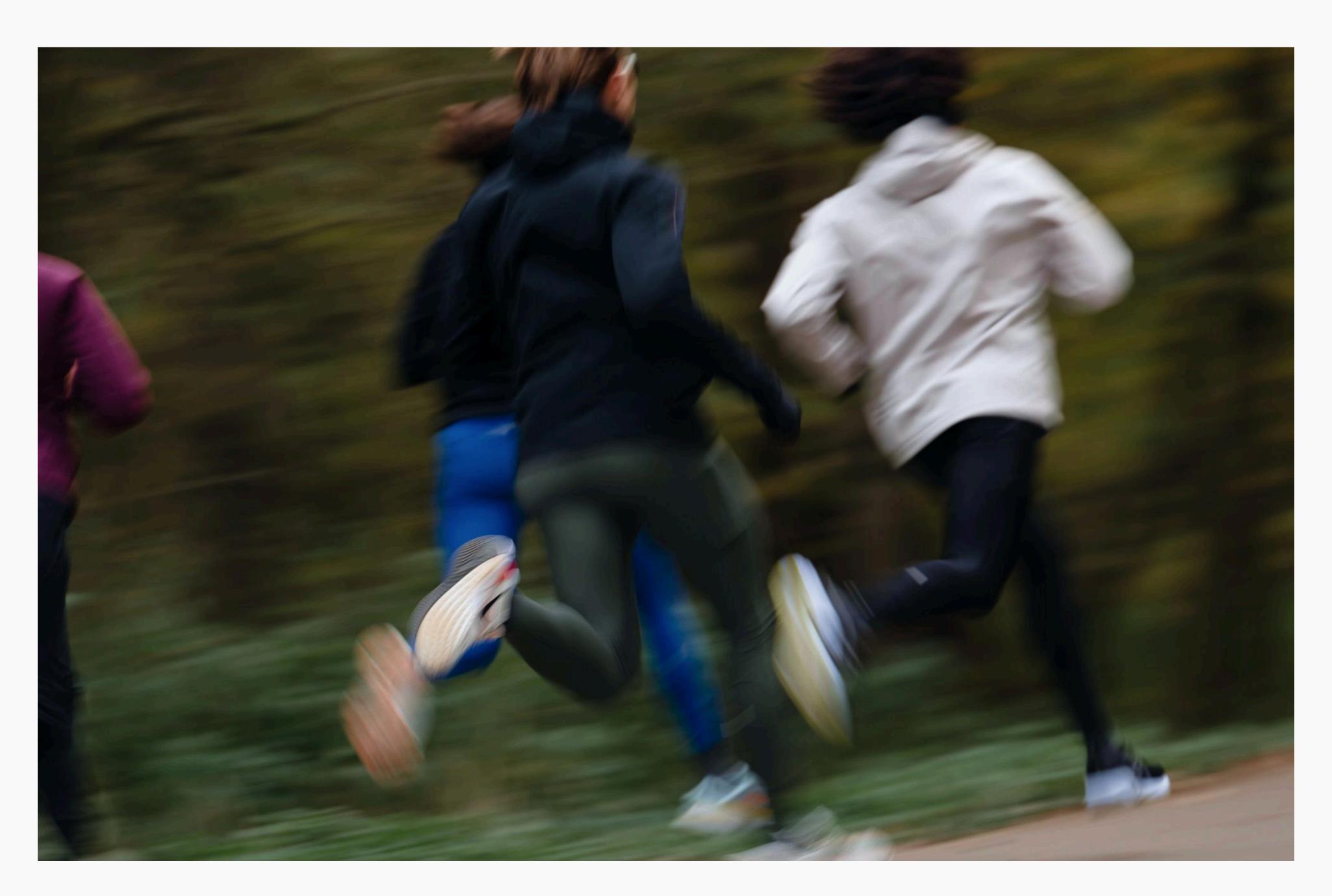






По желанию добавляем ещё один дополнительный слой.







Оптимальный комплект экипировки (-16°C)

Куртка поверх утеплённого лонгслива и термобелья мерино В солнечную погоду термобельё опционально

⊗ Низ

Мембранные штаны поверх термобелья мерино или утеплённых тайтсев

• Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя с надетым капюшоном, перчатки зимние, носки мерино



**Рекомендация:** используйте оба пуллера молнии курток для точечной регулировки температуры во время тренировки.

VTR Winter Layering Guide (-16°C)

Рекомендуем надевать все три тёплых слоя

## ⊘ Верх

Куртка поверх утеплённого лонгслива и термобелья мерино

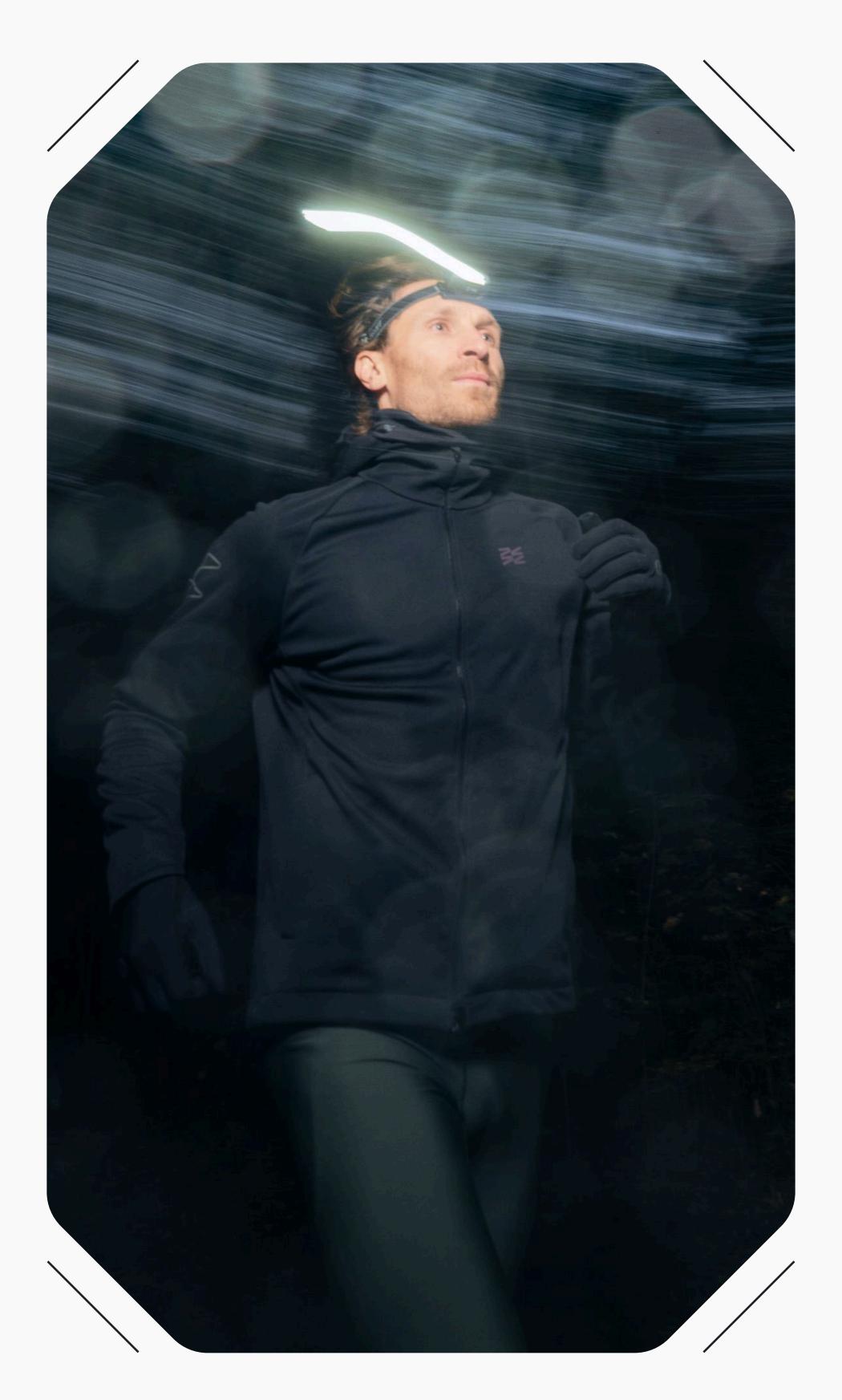
#### 

Мембранные штаны поверх утеплённых тайтсев

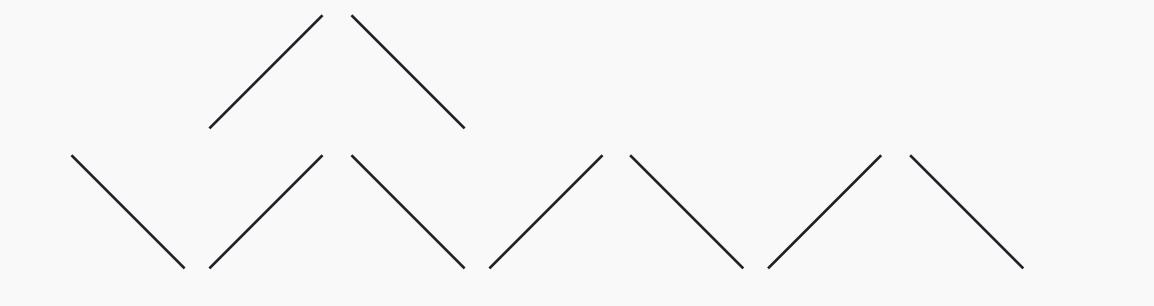
Опционально: Термобельё мерино

#### • Аксессуары

Повязка мембранная и шапка зимняя (опционально) с надетым поверх капюшоном, перчатки зимние, носки мерино







**Для более холодной погоды**: используйте комплект как на -20 °C, добавляя мерино термобельё (верх и низ), шапку под повязку и перчатки — тёплые под зимние.

VTR Winter Layering Guide (-20°C)





# НАШИКОНТЫ

cycling

instagram\*

strava

telegram

 $\downarrow$ 

veter.cc

pr@veter.cc

<u>vk</u>

running

instagram\*

strava

telegram

<sup>\*</sup> Принадлежит компании Meta Platforms Inc., признанной в РФ экстремистской и запрещённой на территории страны