

VTR



veter.cc VTR WATER LAYERING GUIDE

Рекомендации по выбору беговой экипировки
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 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).

+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-20

+8-12

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



Оптимальный комплект
экипировки (8-12°C)

☉ Верх
Лонгслив

☉ Низ
Халф-тайтсы, шорты
или тайтсы

☉ Аксессуары
Носки PERFORMANCE



+5

+4

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

Солнечно

- ☉ Верх
- Утеплённый лонгслив
- ☾ Низ
- Тайтсы



- ☉ Аксессуары
- Носки PERFORMANCE

Пасмурно, ветрено, сыро

- ☉ Верх
- Ветровка поверх футболки или лонгслива
- ☾ Низ
- Тайтсы

- ☉ Аксессуары
- Носки PERFORMANCE



0

При такой температуре не рекомендуем бегать без тёплых аксессуаров

Солнечно

- ☉ Верх

Утеплённый лонгслив

Опционально:
Велосипедный базовый слой
с длинным рукавом
- ☉ Низ

Утеплённые тайтсы
- ☉ Аксессуары

Повязка мембранная
или шапка зимняя, перчатки тёплые,
носки PERFORMANCE

Пасмурно, ветрено, сыро

- ☉ Верх

Ветровка поверх лонгслива
- ☉ Низ

Утеплённые тайтсы
- ☉ Аксессуары

Повязка мембранная
или шапка зимняя, перчатки тёплые,
носки PERFORMANCE



Необходима надёжная защита от холодного ветра и сохранение тепла

Солнечно

- ☉ Верх
- Куртка поверх лонгслива
- ☉ Низ
- Утеплённые тайтсы



- ☉ Аксессуары
- Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино

Пасмурно, ветрено, сыро

- ☉ Верх
- Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива
- ☉ Низ
- Утеплённые тайтсы



- ☉ Аксессуары
- Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино

Солнечно

- ☉ Верх

№1Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива

№2Куртка поверх лонгслива
- ☼ Низ

Утеплённые тайтсы поверх термобелья мерино или мембранные штаны
- ☼ Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино



Пасмурно, ветрено, сыро

- ☉ Верх

№1Ветровка или анорак поверх утеплённого лонгслива

№2Куртка поверх лонгслива или утеплённого лонгслива
- ☼ Низ

Утеплённые тайтсы поверх термобелья мерино или мембранные штаны
- ☼ Аксессуары

Повязка мембранная или шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино

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

-12

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)

- ☐ Верх
Куртка поверх утепленного лонгслива и термобелья мерино
В солнечную погоду термобельё опционально
- ☐ Низ
Мембранные штаны поверх термобелья мерино или утепленных 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.

+15

+10

+5

0

-5

-10

-15

-20

Рекомендуем надевать
все три тёплых слоя

- ☐ Верх
Куртка поверх утеплённого
лонгслива и термобелья мерино
- ☐ Низ
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.



Когда сезон становится длиннее, тренировки делаются короче, но осознаннее. Осень и зима — время, когда вы бегаєте не ради рекордов, а ради самого процесса.

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](#)
