

VTR

VTR WINTER LAYERING GUIDE

Рекомендации по выбору беговой экипировки для холодной погоды

2026 / 2027

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

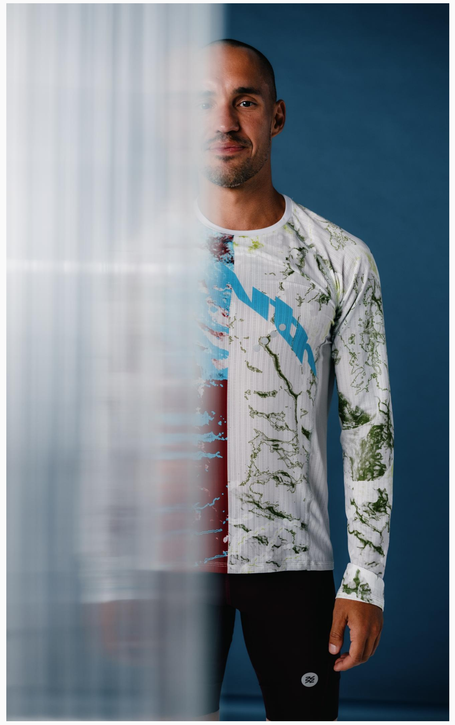
Халф-тайтсы, шорты или тайтсы

Аксессуары

Носки PERFORMANCE







+15 +10 +5 0 -5 -10 -15 -20

+4

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

Солнечно

Верх

Тёплый лонгслив

Низ

Тайтсы



Аксессуары

Носки PERFORMANCE

Пасмурно, ветрено, сыро

Верх

Мембранная ветровка
поверх футболки
или лонгслива

Низ

Тайтсы



Аксессуары

Носки PERFORMANCE

+15 +10 +5 0 -5 -10 -15 -20

При такой температуре не рекомендуем бегать
без тёплых аксессуаров

Солнечно



Верх

Тёплый лонгслив

Опционально:
Велосипедный базовый
слой с длинным рукавом

Низ

Зимние тайтсы

Аксессуары

Шапка зимняя,
перчатки тёплые, носки PERFORMANCE

Пасмурно, ветрено, сыро

Верх

Мембранная ветровка
поверх лонгслива

Низ

Зимние тайтсы





Аксессуары

Шапка зимняя, перчатки тёплые,
носки PERFORMANCE

+15 +10 +5 0 -5 -10 -15 -20

-4 Необходима надёжная защита
от холодного ветра и сохранение тепла

Солнечно

Верх

Куртка мембранная утеплённая
поверх лонгслива

Низ

Зимние тайтсы

Аксессуары

Шапка зимняя, перчатки тёплые,
носки мерино



Пасмурно, ветрено, сыро

Верх

Мембранная ветровка поверх
тёплого лонгслива

Низ

Зимние тайтсы

Аксессуары

Шапка зимняя, перчатки тёплые,
носки мерино



+15 +10 +5 0 -5 -8 -10 -15 -20

Увеличиваем количество слоёв:
добавляем термобельё

Солнечно

Верх №1 Мембранная ветровка поверх тёплого лонгслива
№2 Куртка мембранная утепленная поверх лонгслива

Низ Зимние тайтсы поверх термобелья
или мембранные штаны

Аксессуары Шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино







Пасмурно, ветрено, сыро

Верх
№1 Мембранная ветровка поверх тёплого лонгслива
№2 Куртка мембранная утепленная поверх лонгслива или тёплого лонгслива

Низ
Зимние тайтсы поверх термобелья или мембранные штаны

Аксессуары
Шапка зимняя, перчатки тёплые, носки мерино

+15 +10 +5 0 -5 -10 -15 -20

-12

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



Оптимальный комплект экипировки (-12°C)

Верх

Куртка мембранная утеплённая поверх тёплого лонгслива

Опционально:
термобельё

Низ

Мембранные штаны

Опционально:
термобельё

Аксессуары

Шапка зимняя с надетым капюшоном, перчатки зимние, носки мерино





+15 +10 +5 0 -5 -10 -15 -20

-16

По желанию добавляем ещё один дополнительный слой.





Оптимальный комплект экипировки (-16°C)

Верх

Куртка мембранная утепленная
поверх тёплого лонгслива и термобелья

В солнечную погоду термобельё опционально

Низ

Мембранные штаны
поверх термобелья
или зимних тайтсов

Аксессуары

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 мембранная утепленная
поверх тёплого лонгслива
и термобелья

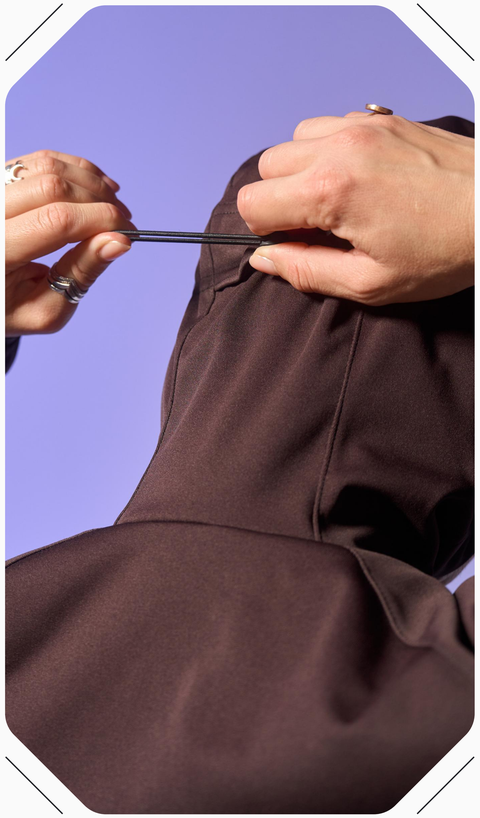
Низ

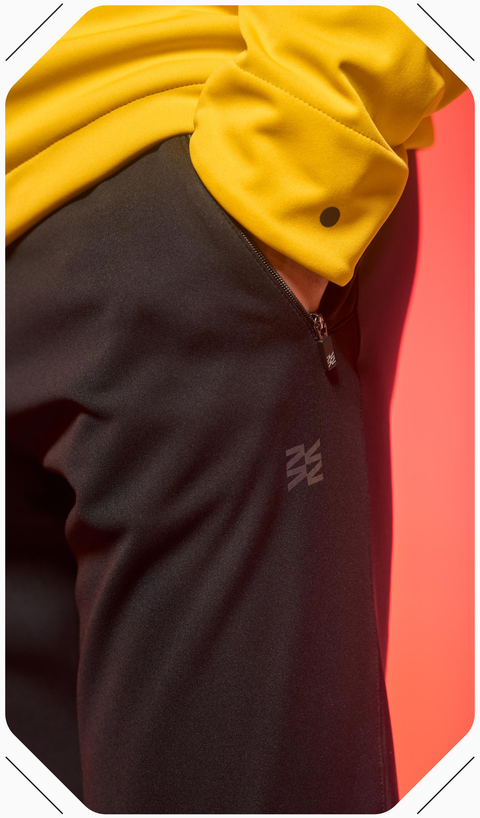
Мембранные штаны
поверх зимних тайтсов

Опционально:
Термобельё

Аксессуары

Шапка зимняя с надетым поверх
капюшоном, перчатки зимние,
носки мерино





Для более холодной погоды: используйте комплект
как на −20 °C, добавляя термобельё (верх и низ) и перчатки —
тёплые под зимние



Когда сезон становится длиннее, тренировки делаются короче, но осознаннее. Осень и зима — время, когда вы бегаете 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	↓	running
instagram*	veter.cc	instagram*
strava	pr@veter.cc	strava
telegram	vk	telegram

* Принадлежит компании Meta Platforms Inc., признанной в РФ экстремистской и запрещённой на территории страны

© 2026 ООО «Ветер Спорт»