

## ציוד מומלץ למסע הארקטי – נורבגיה

כדי ליהנות במלוא העוצמה מהחוויה הארקטית – חשוב להגיע מצוידים ונכונים לתנאי הקור והשטח. הנה הרשימה הרשמית שלנו, שנבנתה מניסיון של שנים בטיולים בצפון נורבגיה:

### לבוש והנעלה

- 1 גופיות תרמיות ארוכות – דרגה 2 ומעלה (מומלץ להביא לפחות 2 יחידות).
- 2 מכנסי גטקס תרמיים ארוכים – דרגה 2 ומעלה (מומלץ 2 יחידות לפחות).
- 3 גרביים עבות וטרמיות – מינימום 2 זוגות.
- 4 שכבות חימום עליונות – מיקרופליז, פליז, פוטר או סוודר מחמם.
- 5 כובע גרב איכותי – רצוי עם בידוד טרמי.
- 6 חם צוואר או צעיף.
- 7 מעיל חורף מבודד היטב – מומלץ עמיד למים (שכבת ניילון חיצונית).
- 8 מכנסי שלג או סקי.
- 9 נעלי בית – לערב בבקתה.
- 10 נעלי הליכה גבוהות עם סוליה בשרנית ובידוד פנימי (רצוי שכבה תרמית או פרווה)

### טיפוח והגנה מהקור

- 1 בגד ים - לסאונה וג'קוזי חם.
- 2 קרם פנים - למניעה וטיפול ביובש.
- 3 שפתון לחות - למניעת יובש וסדקים בשפתיים.
- 4 שקיות חימום לידיים (לא חובה)
- 5 שמפו וסבון גוף - אינם מסופקים בבקתות.
- 6 כפפות חמות לידיים (רצוי מוגנות מים).

### טיפ מהשטח

מיטל שלנו הכינה סרטון נהדר - [לחצו כאן לצפייה](#) - שמדגים איך להתלבש נכון בטיול ארקטי – מומלץ מאוד   מילה לסיום בנורבגיה אומרים: "אין דבר כזה קור אלא לבוש לא מתאים"

המסמך נכתב באהבה ע"י צוות טיולי אורקה – מומחים למסעות בצפון נורבגיה 

