

Voyage République Norvège du 28 janvier au 3 février 2020



INFOS PRATIQUES

SEJOUR HIVERNAL

PREPARATION DE VOTRE SEJOUR

INFOS SUR LES CONDITIONS MÉTÉO

Les températures hivernales extérieures peuvent varier de -10°C à 5°C un habillement adéquat vous est donc recommandé.

TENUE HIVERNALE :

Suivez la technique des 3 couches.

La couche intérieure se compose de vos sous-vêtements. Ils doivent permettre à l'humidité de s'échapper de votre corps. Des vêtements synthétiques ou un composé de laine et de synthétique, sont recommandés. Le coton est quant à lui déconseillé, puisqu'il retient l'humidité.

La couche intermédiaire devrait isoler l'air et contrôler l'humidité, par exemple, un chandail de laine, de flanelle ou un polar est recommandé.

La couche extérieure se doit de couper le vent et l'humidité extérieure tout en ne nuisant pas au confort et à la mobilité., un habit de ski convient.



Chapeau, gants et bottes permettront de bien couvrir votre tête puisque la chaleur s'en échappe facilement. Le chapeau doit protéger les oreilles et le cou. Un foulard aidera également à couvrir la nuque et la gorge. Des gants ou des mitaines garderont vos mains bien au chaud. Les bottes doivent être suffisamment grandes pour y enfiler des bas épais et une semelle isolante. Ces bottes doivent vous protéger de l'humidité.

FORTEMENT RECOMMANDÉ D'APPORTER LES ELEMENTS SUIVANTS :

Sous-vêtements chauds,
Chaussettes chaudes
Gilet (polaire)
Chandail à col roulé
Bonnet
Paire de chaussures pour l'après motoneige
Paire de gants + sous gants
Passe-montagne
Maillot de bain et short
Lunettes de soleil pour les belles journées,
Appareil photo avec des piles supplémentaires
Petite trousse à pharmacie
Baume à lèvres
Crème solaire
Serviettes de toilettes

Voyage République Norvège du 28 janvier au 3 février 2020



Médicaments (si vous en prenez) + ordonnance
Sac à dos à compartiment (PAS DE SACS RIGIDES)

A ÉVITER :

Tous les vêtements de coton pour la pratique des activités sportives.
Le coton est une fibre naturelle végétale. Une fois mouillés ces vêtements ne sécheront pas. Il est donc important de les éviter le plus possible afin de rester au sec.

CHAUSSURES

Il est conseillé d'avoir des chaussures fermées, avec semelles rigides, pouvant aller jusqu'à environ -10°C.
Les chaussettes de laines sont préférables à celles de coton.