

## מה לובשים

עם בוא החורף שמגיע, מגיעה גם השאלה "מה לובשים?".  
בודאי לא תהיה זו הפתעה לרבים לדעת שחורף טהור, קרי, טמפ' נמוכות הקרובות ל-0, שלגים, מים קפואים  
מזחלות ואיילים אין באמת אצלנו. לחלקינו זו אכזבה ולרבים זו מציאות של חורף ישראלי בו התברכנו. אליה וקוץ  
בה, זו כנראה אחת הסיבות מדוע מקורות המים לפעילותינו כה מעטים...  
בבואי לענות על מה כדאי ללבוש אשתדל להקיף את המכלול: לסובלים מקור באשר הוא ( פחות מ 22  
מעלות בשמש ) ולסובלים מעודף שכבות ( איציק, אלכס ויעקב גם ).

## **ראש**

קיימים מספר כובעים ייחודים לחורף אך כובעי הפליז עושים עבודה נהדרת בשעות הקרות יותר. בכל זמן  
אחר הכובעים הרגילים בהחלט מספקים.

## פלבג גוף עליון

### **שכבת בסיס**

חולצות Dry Fit או לייקרה מהווה שכבה מצויינת בחורף הישראלי ומספקות הגנה מחיכוך ומנדפות זיעה  
ומים.  
מעליהן, לסובלים מקור ניתן ללבוש חולצת פליס דקה.



### **שכבה עליונה מגינה מרוח ומים**

מעיל חתירה הינו פתרון נפלא לחתירה בחורף שלנו ומספק אטימה מספקת  
משפריצי המים והרוח.  
רצוי לבדוק טרם רכישה שאכן בד הניילון המרכיב את המעיל נושם ומאפשר  
נדיפות.



מועדון חותרים נמל – יפו

[www.kayak4all.com](http://www.kayak4all.com)

## כפות ידיים

כפפות הן עניין אישי לחלוטין, כפפות החתירה מורכבות מניאופרן ולייקרה ומספקות בעיקר שמירה על חום כף היד בהיותה רטובה. ניתן למצוא כפפות – מלאות – המכסות את כל כף היד וכפפות חצי.



אישית, הכפפות מציקות וכפתרון לכך הצטיידתי ליוקון 07 בפוגי, כפפה המכסה את כף היד יחד עם המשוט אך אינה אטומה לגמרי. בשעות הקשות של הקור ( סביב 5 מעלות ) בהחלט עשתה את העבודה

## פלג גוף תחתון

### שכבת בסיס

בדרך כלל מכנסיטייץ לייקרה או Dry Fit קצרים או ארוכים יהוו תשובה טובה. למהדרין בקור ניתן למצוא טייץ ארוך ששכבתו הפנימית היא פליס והחיצונית לייקרה.



במרביית ימות החורף מכנסי ברמודה ניאופרן בהחלט מספקות.

### שכבה עליונה מגינה מרוח ומים

מכנס המורכב כמעיל החתירה, מבד אטום אך נושם או מכנסי ניאופרן.



## כפות רגליים



חשוב לזכור כי על כף הרגל יש לשמור ולהגן מפגיעה. נעלי ניאופרן גבוהות ולמהדרין, בנוסף גרבי ניאופרן תואמות יספקו גם את החום הנדרש.

הרכב פרטי הלבוש אכן משפיע על איכות החתירה והתחושה בה. במרבית עונת החורף כאן, לבישת כל המכלול הופכת מעיקה בכל פעם שהשמש בוקעת או משזפת גם מבין העננים. כל אחד מאיתנו מכיר את עצמו טוב מכל ממליץ ולכן ניתן באופן אישי להרכיב לעצמך את הלבוש הנוח ביותר לעונה או לחתירה הספציפית אליה תצאו. אישית, בשנתיים הראשונות לחתירתי עשיתי שימוש בחולצות רכיבת האופניים שלי על שלל סוגיהן לכל אורך עונת השנה ללא הזדקקות לשכבות נוספות. כיום ההעדפה האישית שלי היא : שכבת בסיס ומעליה מעיל חתירה ולעיתים שילוב של מכנס ארוך כזה או אחר. תשובות נוספות או ספציפיות אשמח לספק לכל פונה.

רוני לוינסון [rony@kayak4all.com](mailto:rony@kayak4all.com)



מועדון חותרים נמל – יפו

[www.kayak4all.com](http://www.kayak4all.com)