

Jak ubrać się na Islandię zimą?

6 PAŹDZIERNIKA 2026 · KACPER KŁODA



Na Islandii zimą rzadko jest bardzo mroźno. Marznie się tam od wiatru i wilgoci. Dobra wiadomość jest taka, że nie potrzebujesz grubej puchówki jak na wyprawę polarną. Wystarczy kilka cienkich warstw dobranych z głową. Poniżej znajdziesz zestaw, który sprawdza się na naszych zimowych wyjazdach.

Jaka jest pogoda na Islandii zimą?

W Reykjavíku zima jest łagodniejsza, niż się spodziewasz. Od listopada do marca średnia temperatura jest lekko powyżej zera, w dzień zwykle 3–5 °C. W nocy spada w okolice zera, a w zimne noce bywa poniżej –10 °C. Najciemniej jest w grudniu, a od lutego dni szybko robią się dłuższe.

REYKJAVÍK OD LISTOPADA DO MARCA

MIESIĄC	ŚREDNIO	W DZIEŃ	W NOCY	OPADY	WIATR
Listopad	2,2 °C	4,6 °C	–0,1 °C	87 mm	4,9 m/s
Grudzień	0,8 °C	3,3 °C	–1,6 °C	95 mm	5,1 m/s
Styczeń	0,7 °C	3,2 °C	–1,7 °C	87 mm	5,2 m/s
Luty	0,6 °C	3,3 °C	–1,9 °C	91 mm	5,5 m/s
Marzec	1,2 °C	4,2 °C	–1,3 °C	81 mm	5,2 m/s

Średnie z lat 1991–2020 dla stacji Reykjavík. W dzień i w nocy to średnia najwyższa i najniższa temperatura doby, opady to suma za miesiąc. Dane: Islandzki Instytut Meteorologiczny (vedur.is).

Liczby to jednak tylko połowa prawdy. Przy wodospadzie albo na otwartej przestrzeni wiatr potrafi dmuchać dużo mocniej niż średnia, a deszcz i mokry śnieg lecą wtedy z boku. Pogoda zmienia się też w kilka minut. Dlatego ubierasz się nie na temperaturę z prognozy, tylko na wiatr i wodę.



WIATR I WODA SĄ GROŹNIEJSZE NIŻ MRÓZ

Safetravel, serwis islandzkich ratowników ICE-SAR, ostrzega, że połączenie wiatru, deszczu i chłodu łatwo zlekceważyć, a wychłodzenie grozi nawet latem. Przed każdym dniem w terenie sprawdź ostrzeżenia na safetravel.is i prognozę na vedur.is.

Co to jest zasada trzech warstw?

To sposób ubierania się, który polecają islandzcy ratownicy. Zamiast jednej grubej kurtki zakładasz trzy cieńsze warstwy. Każda ma inne zadanie. Łatwo je zdjąć w ciepłym busie i założyć z powrotem przy wodospadzie.

1. Przy skórze



koszulka z długim
rękawem z merino



legginsy z merino



skarpety z wełny merino

2. Ocieplająca



polar albo wełniany sweter



spodnie trekkingowe



cienka puchówka albo kurtka
syntetyczna

3. Od pogody



kurtka wodoodporna
i wiatroszczelna z kapturem



spodnie przeciwdeszczowe

Pierwsza warstwa leży przy skórze, odprowadza pot i grzeje. Najlepsza jest wełna merino. Nie przejmuje szybko zapachu, więc na cztery dni wystarczą Ci dwie koszulki z długim rękawem i jedno legginsy. Skarpety z merino bierz po jednej parze na każdy dzień.

Druga warstwa trzyma ciepło. Polar albo wełniany sweter na górę i spodnie trekkingowe na dół.

Trzecia warstwa chroni przed wiatrem i wodą. Kurtka musi być wodoodporna i wiatroszczelna, z kapturem. Spodnie przeciwdeszczowe są cienkie i zakładasz je na legginsy albo na spodnie trekkingowe, kiedy pada albo wieje. Przykład: [Quechua NH500 z Decathlonu](#).

Jakie buty?

Na butach nie oszczędzaj. Weź wodoodporne buty trekkingowe za kostkę, z przyczepną podeszwą. Na trasie czeka Cię śnieg, lód, kałuże i mgła wodna przy wodospadach. Nowe buty rozchodź jeszcze w Polsce.



Wodoodporne buty trekkingowe za kostkę. Jedna dobra para na nogach wystarczy na cały wyjazd.



Raczkі turystyczne. Lekkie nakładki z kolcami, które zakładasz na buty. Ścieżki przy wodospadach i parkingi bywają zimą oblodzone, a w raczkach idziesz po lodzie pewnie. Przykład: Quechua Hike 500 Light z Decathlonu. Rozmiar dobierz do swoich butów.



Skarpety z wełny merino. Para na każdy dzień. Wełna grzeje nawet wtedy, gdy trochę zmoknie.

Czapka, komin i rękawiczki

Safetravel nazywa ciepłe rękawiczki i czapkę rzeczami niezbędnymi na Islandii, nawet latem. Zimą tym bardziej.



Czapka, która zakrywa uszy. Sam kaptur przy silnym wietrze nie wystarczy.



Komin na szyję i twarz. Zajmuje mniej miejsca niż szalik i wiatr go nie zwiewa.



Dwie pary rękawiczek. Pierwsza na pewno kiedyś zmoknie, a druga czeka sucha w plecaku.



Gogle narciarskie z jasną szybą, gdy prognozy pokazują silny wiatr. Przy mocnym wietrze śnieg i deszcz lecą prosto w oczy. Jasna szyba nie przyciemnia, więc dobrze widzisz także w szarym zimowym świetle.

Czego nie zakładać?



Dżinsów na trasę. Ciężko je wysuszyć, a mokre nie grzeją.



Grubych bawełnianych bluz na trasę. Bawełna zbiera wilgoć i długo schnie.



Jednej grubej kurtki zamiast warstw. W busie będzie Ci w niej za gorąco, a przy wodospadzie zmoknie.



Parasola. Islandzki wiatr potamie go szybciej, niż Cię osłoni.

Co do samolotu?

Sam lecę w zwykłej bluzie i spodniach. Na miejscu przebieram się w rzeczy na trasę, a bluza i spodnie czekają czyste w plecaku na drogę powrotną. Do samolotu zakładasz też buty trekkingowe i kurtkę, bo to najcięższe i największe rzeczy.

Jak to wszystko zmieścić w plecaku 40×30×20 cm, opisuję krok po kroku w poradniku Jak spakować się na Islandię zimą do bagażu podręcznego. Znajdziesz tam też pełną listę do odhaczenia, co zabrać.

Jeśli chcesz zobaczyć zimową Islandię w małej grupie, zajrzyj na stronę wyjazdu [Sylwester na Islandii](#).
Znajdziesz tam program dzień po dniu, noclegi w domkach i wszystko, co jest w cenie.