

Keenia 2026 varustuse nimekiri

Matkal on meil küll kandjad, kuid sellest hoolimata, valime asju kaasa nii nagu kannaks ise. Kui sa ei ole kindel, kas peaksid võtma, ära võta; ruumi jääb kotis ALATI puudu. Ei ole halba ilma, on kehv riietus.

See nimekiri on ideaal - kasuta asju, mis sul juba olemas on. Kui kahtled, küsi meilt nõu!

Kust asju saab?

- ❖ Sõpradelt-tuttavatelt laenata!
- ❖ Rentida, eelkõige kasulik erivarustuse puhul ([Elamus+](#) ehk meilt, [Nipernaadi](#), [RONI](#) ja meie vahendusel [Alpiklubi Firn](#)).
- ❖ Facebooki grupid, nt [Matkavarustus sõbralt sõbrale](#), [Alpinism ja mägimatkamine](#)
- ❖ Matkapoed, nt [Matkasport](#) ja [Matkamaailm](#)
- ❖ Spordipoed, nt Sportland, Rademar jne.
- ❖ Internetipoed, nt [Trekkin](#), [Bergfreunde](#), [Varuste](#), [Amazon](#), [eBay](#), [SportsDirect](#) jne.

Mt Kenya rahvusparki kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -5 °C kuni +15 °C. Alates 3500 m on temperatuur nullilähedane, öösel kerge miinus. Tipus on miinus suurem, lisaks tuul.
- ❖ Kõrgeim ööbimine on umbes 4790 m kõrgusel (hütis).
- ❖ Ilm võib mägedes kiiresti muutuda, vihma-/lumesaju kohtamine on väga võimalik.
- ❖ Alguses matkame ka üsna soistel/mudastel aladel, seega jalanõu peab olema veekindel (säärised on ka suureks abiks). Alates 4000 m on pinnas kivine, kõrgemal ka lumi ja liustik.

Riietusest

Tasub järgida *layering* süsteemi ehk erinevate omadustega riided osta, mida saab omavahel vastavalt vajadusele kihtidena kombineerida. Mõnus sullejope kulub ka ära, aga kindlasti kaasa tuule- ja vihmakindlad pealisriided. [Loe lisaks](#).

Inimesed on erinevad ja seega peab igaüks endale sobivad kombinatsioonid katsetamise teel selgeks tegema. Samuti ei tasu nt päris igaks päevaks uut särki võtta.

Võimalusel tasub alati uusi asju enne päris matka testida ja kindlasti peaks uued matkasaapad sisse käima ning tegema kindlaks, kas kuskilt hõõrub jms (villiplaastriga saab ka ville ennetada). Muide, liiga palju kapuutse võib ka tüütuks osutuda.

Päike ja ohtlik UV-kiirgus on mägedes tugevam, sest atmosfäär on õhem ja lumi-jää peegeldavad. Kõige parem kaitse päikese vastu on ennast kinni katta.

NB! Tasub meeles pidada, et enne ja pärast mägitamist veedame aega ka tsivilisatsioonis - lisaks siin loetletule tasub kaasa võtta ka mõningat vabaaja (linna) riietust, aga selle saab õnneks mäe alla ootama jätta.

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispilt
Keha	1	Soe termopesu	Vt Matkaspordist	
	1	Spordi-/ matkapluus	Hingav, moisture-wicking; puuvill ei sobi. Vt Matkaspordist	
	1	Fliis	Nt mikrofliis sobib hästi. Vt Matkaspordist	
	1	Veekindel jope	Nn <i>hard shell</i> ("koorik"); Vihmakeep ei sobi. Eelkõige tuulekindel! Vt Matkaspordist	

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispilt
Jalad	2	Aluspesu	Hingavad, moisture-wicking; puuvill ei sobi. Teisisõnu spordialuspesu.	
	1	Soe termopesu	Vt Matkaspordist	

	1	Lühikesed / õhukesed matkapüksid	Madalamal ja sooja ilmaga käimiseks. Valikuline. Vt Matkaspordist	
	1	Keskmiised matkapüksid	Nt soft shell. Paksemad püksid matkamiseks. Vt Matkaspordist	
	1	Veekindlad püksid	Nn hard shell ("koorik"); 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms. Võivad ka odavamad vihmapiüksid olla. Suusapiüksid on ka ok. Vt Matkaspordist	
	1	Torpad e. bahiilid e. säärised	Valikuline, aga soovitatav. Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb õrnamaid (vihma)piükse teravate kasside eest. Lisasoojus. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Jalad	2	Keskmiised matkasokid	Kõik sokid vähemalt sama kõrge säarega kui saapad. Varusokid õhtuks. Võivad asendada ka "soojasid sokke" sõltuvalt eelistusest ja saapa paksusest. Vt Matkaspordist	
	1	Kerged matkajalatsid	Valikuline. Eelkõige laagris käimiseks ja lihtsamatel jalutuskäikudel. Matkasandaal või madal maastikujalats. Vt Matkaspordist	

	1	Matkasaapad	Kõrged matkasaapad, üle pahkluu ulatuvad; proovige koos paksu sokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla; mitte liiga pehme tallaga. Vt Matkaspordist	
--	---	-------------	---	---

NB! Villide tekkimisel ja soojuse tagamisel mängib lisaks matkasaabastele väga palju rolli ka sokkide valik. Sokke ja jalanõusid tuleks kindlasti enne pärismatka testida.

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Pea	1	Õhukene müts	Päikese kaitseks. Nt nokats, laia äärega müts vms. Vt Matkaspordist	
	1-2	Buff	Kaela ja pähe. Toimib ka päikese eest kaitsena, lisaks võib teise (nt soojema) ka võtta. Väga soovituslik. Vt Matkaspordist	
	1	Paksem müts	Mida kõrgemale minna, seda jahedamaks ja tuulisemaks läheb. Vt Matkaspordist	
	1	Balaclava / suusamask	Soovitav. Hea kaitse tuule ja rahe eest, lisasoojus. Võib olla ka poole näo mask. Vt Matkaspordist	
	1	Päikeseprillid	Ei pea olema spetsiaalsed alpinismiprillid, lihtsamad ajavad ka asja ära. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Käed	1	Õhukesed / sõrmedeta kindad	Valikuline. Matkakeppidega aitab velle kätel ära hoida. Sobivad ka rattakindad. Vt Matkaspordist	
	1	Keskmiised kindad	Soovitavalt tuulekindlad ja vetthülgavad (nt soft shell) või veekindlad. Odavad töökindad on ka okei. Vt Matkaspordist	
	1	Soojad kindad	Kui päeval kasutate tavalisi töökindaid, siis tipupäevaks natuke paksemad ja kindlasti tuulekindlad sõrmikud või labakud. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Matkavarustus	1	Matkakott/ duffle bag	Autosse, varustuse tassimiseks. Sobib ka suur seljakott. Check-in pagas lennul.	
	1	Päevakott	Seljakott (~20-45L). Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Kasuks veepidavus või vihmakate ja puusarihmad. Kasutatav lennukis käsipagasina. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Matkavarustus	1	Madrats	Isetäituvad on head, sobivad ka tavalised matid. Vähemalt keskmise (R=+4) soojusreitinguga. Vt Matkaspordist	

	1	Magamiskott	Comfort umbes +1 -2 °C. Vt Matkaspordist	
	1	Siselina	Valikuline (ei pea magamiskotti pesema), annab natuke sooja juurde. Vt Matkaspordist	
	1	Käimiskepid	Väga soovituslikud! Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Kokku käivad. Vt Matkaspordist	
	1	Padi	Valikuline (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida). Vt Matkaspordist	
	1	Pealamp	Vajalik tipupäevaks. +VARUPATAREID Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Matkaköök	1-2	Joogisüsteem / pudelid	Kokku peab korraga kanda saama vähemalt 2L vett. Vt Matkaspordist	

	1-2	Joogipudel	1 või 2 joogipudelit (min 1,5 L). Pehmed pudelid on head. Vt Matkaspordist	
	1	Termos	Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitavalt mitte liiga suur ja raske, ca 0,5-0,7L. Võib ka mitme peale võtta. Vt Matkaspordist	
	1	Taskunuga	Valikuline; kokkukäiva teraga. Ei pea suur machette olema. Vt Matkaspordist	
	x	Lisatoit	Võib võtta snäkke, geele, müslibatoone, maiustusi jm vastavalt isule. Aga batoonid ja šokolaad muutuvad külmaga suht kiviks.	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Hügieen ja apteek	1	Päikesekreem	SPF 30+, hädavajalik. Võib olla ka pulga või spreina.	
	1	Hambahari ja -pasta	Elektrooniline hari ja suur tuub jäta koju. <i>Keep it simple.</i>	
	1	Huulepalsam	UV-kaitsega; valikuline. Päikesekreemi saab ka huuletele panna.	
	1 pk	Niisutavad salvakad	Nn baby wipes; soovitatav, mäel saab ainult veidi loputamiseks vett. Nendega saab kriitilise pesu ära teha.	

	3-10	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid.	
	5+	Plaastrid	Soovitatavad, erinevaid.	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Hügieen ja apteek	1-2 tbl	Peavalurohi	Väga soovitatav. ibumetiin/ibuprofeen. Aspiriin ei sobi.	
	1-2+ tbl	Palaviku- alandaja/ valuvaigisti	Väga soovitatav. Paratsetamool. Erinev toimemehhanism kui ibul + palavikualandaja.	
	3-4+ tbl	Kõhurohud	Eelkõige kõhukinnistid (nt Loperamid) jm kõhu mikrofloorat parandavad ravimid; väga soovituslik.	
	1-2	Vetsupaber (ja) salvrätid	Kulub ära.	
	x	Isiklikud ravimid	Muud ravimid.	

Üldiselt kõrgemal mägedes paranevad haavad aeglasemalt, päike ja tuul kahjustavad ja kuivatavad nahka, kõhuhäädad on kergemad tulema, loomulikult villide oht suurem, kõrgusest tingitud peavalu jne. Ärge unustage küüsi (eriti varbaküüsi) enne matka maha nühkida! Suuri pakke ei ole mõtet kaasa tassida, võtke nii palju, kui võib vaja minna. Loota võib ka sellele, et "kellelgi teisel ikka on". :)

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
---------------	-------	-----	---------------	------------

Muu	3+	Dokumendid	Pass, viisadokumendid, mägimatka kindlustuse poliis, reisikindlustus jms.	
	1	Telefon	Kohustuslik (kuigi leviga on pigem hapu). Muu hulgas hädaolukorraks.	
	1	Fotokas /kaamera	Ilusad vaated :) Soovitatavalt väike ja kerge; valikuline.	
	1	Akupank	Soovitatav. Külmas lähevad akud kiiresti. Lisaks võib mõelda ka päikesepatareile, kui tarbevajadus on suur..	
	x	Juhtmed	Laadimisjuhtmed	
	x	Meelelahutus	Raamat/e-luger, kõrvaklapid jms. Valikuline.	
	1	Parandus-komplekt	Valikuline; natuke niiti-nõela, madratsi paranduskomplekt jms.	
	1	Teip	Väike "MacGyver" teibirull; valikuline.	
	1-5	Sorteerimis-kotid	Kotid asjade organiseerimiseks seljakotis. Võivad olla tavalised kilekotid, võrkkotid või nt veekindlad; valikuline.	

Üle ei ole vaja pingutada, eriti meelelahutusega - igav ei hakka. Telk üles, söök, magamisasjad lahti pakkida, riidest lahti, vara magama, hommikul vastupidi jälle kõik asjad kokku... üldiselt ei jää raamatuks palju aega. :)