



elamus+

# Llullaillaco/Aconcagua 2025

## varustuse nimekiri

Kõike tuleb sul endal seljas tassida - kaal loeb! 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. 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 mögimatkamine](#)
- ❖ Matkapoed, nt [Matkasport](#) ja [Matkamaailm](#)
- ❖ Spordipoed, nt Sportland, Rademar jne.
- ❖ Internetipoed, nt [Trekkin](#), [Bergfreunde](#), [Varuste](#), [Amazon](#), [eBay](#), [SportsDirect](#) jne.

### Llullaillaco kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -10 °C kuni +25 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -20 °C.
- ❖ Kõrgeim ööbimine on umbes 5700 m kõrgusel (telgiga).
- ❖ Ilm võib mägedes kiiresti muutuda, vihma-/lumesaju kohtamine on väga võimalik.
- ❖ On nii lumist, jäist, kivist kui ka mudast maastikku.

### Riietusest

Tasub järgida *layering* süsteemi ehk erinevate omadustega riided osta, mida saab omavahel vastavalt vajadusele kihtidena kombineerida. Odavam, aga ka vähem mitmekülgsem ja kaalult üldjuhul raskem, variant on osta "all in one" riideid, nt *hard shell* vihma-/tuulekindla koorikjope + soojust andva sulejope kombinatsiooni asemel mõlemat aspekti kattev jope (nt suusajope), aga siis ei saaks emba-kumba eraldi kanda. [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 pärismatka 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 pärast mägitatka veedame aega ka tsivilisatsioonis - lisaks siin loetletule tasub kaasa võtta ka mõningat vabaaja riietust ja nodi, aga teatud määral peab ikkagi kaasa võetuga omal jõul ringi liikuma ning piiravad ka pagasinõuded lennukis.

## Sisukord

[Keha](#)

[Jalad](#)

[Sokid-saapad](#)

[Pea](#)

[Käed](#)

[Selja- ja transpordikotid](#)

[Magamisvarustus](#)

[Matkavarustus](#)

[Matkaköök- ja söök](#)

[Erivarustus](#)

[Hügieen ja apteek](#)

[Reisidokumendid ja tehnika](#)

[Muu](#)

| <b>Keha</b><br>👉 <a href="#">LOE MÄGITATKA RIIETUSE KOHTA MEIE KODULEHELT</a> 👉 |                     |                                                                                                                                     |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kogus                                                                           | Ese                 | Iseloomustus                                                                                                                        | Näidispilt                                                                            |
| 1-2                                                                             | Soe termopesu       | Nt Meriino villast või sünteetilised.<br>Olemas on õhemaid ja soojemaid -<br>eelistuse küsimus.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |
| 3-5                                                                             | Spordi-/ matkapluus | Hingav, moisture-wicking; puuvill ei<br>sobi.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                   |  |



|                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                             | Fliis          | Nt mikrofliis sobib materjalina hästi.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                                                                           |    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                             | Keskmine jope  | Läheb üldjuhul kooriku alla ja ideaalis on vetthülgav. Sulejope on kerge ja soe; sünteetiline või <i>soft-shell</i> talub paremini vett, aga on raskem ja vähem pakitav.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                         |    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                             | Veekindel jope | Nn koorikjope ( <i>hard shell</i> ). Olemas on 2.5L ja 3L-konstruktsioone, aga eelistatud on 3L. Materjal nt Gore-Tex vms. Soovitavalt kiivriga ühilduv reguleeritav kapuuts. Vihmakeep ei sobi.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |   |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                             | Soe mägi parka | Soe kiht tipupäevaks ja laagris olemiseks; sulejope ja kapuutsiga. Tipus võib väga külm olla, seega korralik mägi parka. Kõige välimine kiht.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                    |  |
| Tasub vaadata, et kapuutse liiga palju ei tekiks, nt neli või isegi rohkem kapuutsi üksteise sisse mahutada võib lõpuks pooma hakata ja ebamugav olla. Samuti tasub koorikute jms jopete suuruse valimisel arvestada, mitu kihti plaanid selle alla mahutada. |                |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |

| Jalad |          |                                                                              |                                                                                       |
|-------|----------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kogus | Ese      | Iseloomustus                                                                 | Näidis pilt                                                                           |
| 4-6   | Aluspesu | Hingavad, <i>moisture-wicking</i> ; puuvill ei sobi. Teisisõnu spordialukad. |  |

|     |                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|-----|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-2 | Termopesu                        | Nt Meriino villast või sünteetilised. Olemas on õhemaid ja soojemaid - eelistuse küsimus.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                            |    |
| 1   | Lühikesed / õhukesed matkapüksid | Madalamal ja sooja ilmaga käimiseks. Valikuline.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                     |    |
| 1   | Keskmised matkapüksid            | Nt <i>soft shell</i> . Paksemad püksid.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                              |    |
| 1   | Veekindlad püksid                | Nii-nimetatud <i>hard shell</i> ehk "koorik"; 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                             |   |
| 1   | Sulepüksid                       | Soovitav. Tipupäevaks, aga kantavad ka laagris. Pakitavad, kerged (pealispükste alla).<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                               |  |
| 1   | Torpad e. bahiilid e. säärised   | Valikuline. Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb õrnemaid (vihma)pükse teravate kasside eest. Lisasoojus.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |

## Sokid-saapad

👉 [LOE MÄGIMATKA SAABASTE KOHTA MEIE KODULEHELT](#) 👉

| Kogus | Ese | Iseloomustus | Näidisilt |
|-------|-----|--------------|-----------|
|-------|-----|--------------|-----------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |                                                                                                                                             |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2-4                                                                                                                                                                                                                                                                | Õhukesed matkasokid        | <a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                            |    |
| 2-4                                                                                                                                                                                                                                                                | Keskmised matkasokid       | <a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                            |    |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                  | Soojad matka-/suusasokid   | Tipupäevaks soovitatavalt värske paar.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                  |    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kerged matkasaapad.        | Lumepiirini matkamiseks, mitte liiga paksud. Sobivad ka trail running tossud. Valikuliselt üle pahkluu.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mägimatkasaapad            | Kahekordsed ("6000 m") mäesaapad. Proovige koos matkasokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>       |  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                  | Matkasandaalid või plätud. | Valikuline, ainult linna või randa. Atacamas matkamiseks pole sobilikud, kun kivikesed võivad sisse minna.                                  |                                                                                       |
| <p>Villide tekkimisel ja soojuse tagamisel mängib lisaks matkasaabastele väga palju rolli ka sokkide valik. Sokke ja jalanõusid tuleks kindlasti enne pärismatka testida.</p> <p>Kõik sokid peaksid olema vähemalt sama kõrged kui saapad, millega neid kanda.</p> |                            |                                                                                                                                             |                                                                                       |

| Pea   |     |              |            |
|-------|-----|--------------|------------|
| Kogus | Ese | Iseloomustus | Näidispilt |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Õhukene müts          | Päikese kaitseks. Nt nokats, laia äärega müts vms.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                                                   |    |
| 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Buff                  | Kaela ja pähe. Õhuke päikesekaitseks, lisaks võib teise (nt soojema) ka võtta. Väga soovituslik.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                     |    |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Soojem müts           | Kiivri alla sobiv (ilma tutita vms).<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                                                                 |    |
| 1-2                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Balaclava / suusamask | Soovitatav. Hea kaitse tuule ja rahe eest + soojus. Võib olla ka poole näo mask.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                     |   |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Liustikuprillid       | Soovitavalt kat. 4 (minimaalselt kat. 3) päikeseprillid koos küljekaitsetega, "liustikuprillid". Üldiselt annab asendada ka suusaprillidega, aga soojas on paremad kui suusaprillid.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |
| <p>UV-kiirgus on mäel tugevam ja lumi/jää peegeldavad päikest. Võib kaaluda ninakatttega prille, sest see kipub esimesena ära põlema. Eriti head on muutuva kategooriaga 2...4 prillid. Suusaprillid on soojemad ja tuisuse ilmaga ka paremad. Kapuutsid (nt parka oma) annavad samuti sooja.</p> |                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |

| Käed  |     |              |             |
|-------|-----|--------------|-------------|
| Kogus | Ese | Iseloomustus | Näidispiilt |

|     |                             |                                                                                                                                                            |                                                                                      |
|-----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-1 | Õhukesed / sõrmedeta kindad | Valikuline. Matkakeppidega aitab ville kätel ära hoida. Sobivad ka rattakindad.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                        |   |
| 1-2 | Keskmised kindad            | Soovitatavalt tuulekindlad ja vetthülgavad (nt <i>soft shell</i> ) või veekindlad. Odavad töökindad käivad kah.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>        |   |
| 1   | Sisekindad                  | Liner kindad suurte kinnaste sisse, kui on vaja sõrmi kasutada.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                        |   |
| 1   | (Väga) soojad kindad        | Sõrmikud või soovitatavalt labakindad. Randmepaelad aitavad kaotamist vältida. Tavalised suusakindad jäävad õhukeseks.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |

## Selja- ja transpordikotid

| Kogus | Ese             | Iseloomustus                                                                                                                                                                                                           | Näidispiilt                                                                           |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Matkakott       | 75+ liitrit, puusavööga. Mugavus! Kui kotil ei ole vihmakatet kaasas, saab juurde osta.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                            |  |
| 1     | Tipu-/päevakott | Soovitatav. Väike (25-40L) ja ideaalis kokkupakitav. Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Peab mahtuma matkakotti. Kasuks veepidavus või vihmakate. Saab kasutada ka käsipagasina.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

| Magamisvarustus |             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |
|-----------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kogus           | Ese         | Iseloomustus                                                                                                                                                                                         | Näidispilt                                                                            |
| 1               | Telk        | 1-3 inimesele, kombineerige omavahel telkkonnad; 4-hooajaline. Telgis võib olla vaja süüa teha/vett sulatada põletiga. <b>Peab vastu pidama (tormi)tuultele.</b><br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |    |
| 1               | Madrats     | Isetäituvad on head, sobivad ka tavalised matid. Talvise soojusreitinguga (R=5+). Isetäituva puhul paranduskomplekt või täiendav "munarest-madrats" soovitatav.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>  |   |
| 1               | Magamiskott | Comfort<br>-5...-15°C (oodata -10 °C ööbimist). Soojusvajadus oleneb ka madratsist ja telgist.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                   |  |
| 1               | Siselina    | Valikuline (ei pea magamiskotti pesema), annab lisasoojust sõltuvalt materjalist ja paksusest. Soovitatavalt muumiakujuline.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                     |  |
| 1               | Padi        | Valikuline (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida).<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                              |  |

| Matkavarustus |     |              |            |
|---------------|-----|--------------|------------|
| Kogus         | Ese | Iseloomustus | Näidispilt |

|     |                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |
|-----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Pealamp                | Hädavajalik! Laagrisse ja tipupäevale. Reguleeritava valgusvihiga, kiivriga ühilduv, veekindel. + VARUPATAREID/akud.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                    |    |
| 1   | Käimiskepid            | Soovitav. Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Kokkukäivad.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                                         |    |
| 1-3 | Joogisüsteem / pudelid | Kokku peab korraga kanda saama vähemalt 2-3L vett. NB! Kõrgemale ei sobi, voolik jäätub (ka soojustatud voolik), seega madalamal matkamiseks.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                           |    |
| 1-3 | Joogipudel             | Vähemalt 1 (parem 2) joogipudelit, sest kõrgemal joogisüsteemi voolik jäätub. Nt 2 x 1L. Pehmed pudelid on kompaktsemad. Kõrgemal tuleb pudelit põues hoida ja/või soojustada (ümbris).<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |
| 1   | Pissipudel             | Valikuline, aga -20 °C tormisel ööl väga õue ei kipu. HEA KORGIGA! Naistele lisaks pissi-lehter.                                                                                                                            |  |
| 1   | Termos                 | Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitatavalt mitte liiga suur ja raske (0,5-1 L). Tipupäeval ka hea, sest ei jäätu ja sooja veega saab lund sulatada.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                   |  |
| 1   | Taskunuga              | Valikuline; kokkukäiva teraga, väike. Lennul ära antavasse pagasisse.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                                   |  |

|     |                |                                                                                                                               |                                                                                     |
|-----|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Multitool      | Valikuline, pigem ei lähe vaja ja liiga raske.                                                                                |  |
| 1   | Termotekk      | Väga soovitatav. Hädaolukorraks ja kasutatav ka telgi põrandal soojendusena. Lisaks võib kaaluda <i>emergency bivy bag</i> i. |  |
| 2-4 | Soojenduspakid | Kuumapakid sõrmede ja varvaste soojendamiseks. Soovitatav, kas või hädaolukorraks.                                            |  |

## Matkaköök- ja söök

| Kogus | Ese                 | Iseloomustus                                                                                                                                                                                            | Näidispiilt                                                                           |
|-------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Matkapliit          | Telkkonna peale. Keeratava gaasikanistriga sobiv. Võib olla ka vedelkütusel põhinev süsteem.<br><b>NB!</b> Gaasi/kütuse ostame kohapealt, lennukisse ei tohi võtta.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |  |
| 1     | Pott matkapliidile  | Telkkonna peale. Põhiliselt vee keetmiseks / lume sulatamiseks.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                                     |  |
| 1-4   | Isiklikud sööginõud | Kahvel/lusikas/spork. Valikuliselt lisaks 1 kauss ja joogitops tee/kohvi jaoks. Kõrglaagrites sööme oma toitu.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                      |  |
| 1     | Tulevahend          | Telkkonna peale 1. Tormitikud/tulepulk vms. Põhiliselt pliidi süütamiseks.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                                                                          |  |



|   |                      |                                                                                                                                                              |                                                                                     |
|---|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| x | Snäkid ja toidupakid | Ostame kohapealt üldjuhul. Eestist kaasa võttes kehtivad üle piiri viimisel <a href="#">piirangud</a> ja toit tuleb deklareerida! Oht on toidust ilma jääda. |  |
|---|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

## Erivarustus

| Kogus | Ese    | Iseloomustus                                                                                                                                               | Näidisilt                                                                             |
|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Kirka  | Valikuline - tõenäoliselt vaja ei lähe, kui siis jää lõhkumiseks vee sulatamiseks. Piisav, kui üks olemas kamba peale.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a> |    |
| 1     | Kassid | 10- või 12-kihvalised. Kindlasti veendu, et kinnitused sobiksid saapaga ( <a href="#">loe lisaks</a> ).<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                |   |
| 1     | Kiiver | Spetsiaalne mägironimiskiiver. Mõnel lõigul võib kukkuvate kivide oht olla.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                            |  |

## Hügieen ja apteek

| Kogus | Ese          | Iseloomustus                                                                                                                                          | Näidisilt                                                                             |
|-------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Päikesekreem | Sisuliselt kohustuslik. SPF 50 tugevusega. Võib olla ka pulga või spreina. Mäed ei ole koht, kus üritada pruuniks saada (ohtlik ja tugev UV-kiirgus). |  |

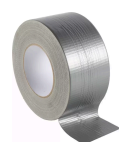
|         |                                |                                                                                                                                          |                                                                                       |
|---------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Matkakäterätik                 | Väike, kerge; valikuline. Aconcagua baaslaagris saab \$15 eest pesta.<br><a href="#">Vt Matkaspordist</a>                                |    |
| 1       | Hambahari ja -pasta            | Elektrooniline hari ja suur tuub jätta koju. Keep it simple.                                                                             |    |
| 1       | Huulepalsam                    | Valikuline. UV-kaitsega. Päikesekreemi saab ka huultele panna.                                                                           |    |
| 1 pk    | Niisutavad salvakad            | Soovitav. Nn baby wipes. Nendega saab kriitilise pesu telgis ära teha ja ka toidunõusid pesta.                                           |    |
| 3-10    | Villiplaastrid                 | Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid. Kui juba tead, kuhu sul kergesti villid tekivad, pane juba ennetavalt villiplaaster peale. |   |
| 1       | Küünekäärid/-tangid            | Valikuline, aga oleme üsna pikalt mäel.                                                                                                  |  |
| 5+      | Plaastrid                      | Soovitav. Erineva suurusega kriimustuste ja marrastuste jaoks..                                                                          |  |
| 10+ tbl | Peavalurohi                    | Väga soovitatav. ibumetiin/ibuprofeen. Aspiriin ei sobi.                                                                                 |  |
| 10+ tbl | Palaviku-alandaja/valuvaigisti | Väga soovitatav. Paratsetamool. Erinev toimemehhanism kui ibumetiinil + palavikualandaja.                                                |  |

|            |                          |                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10+<br>tbl | Veepuhastus-<br>tabletid | Väga soovitatav. Lisaks vee<br>läbikõrgetmisele või kui seda ei saa teha.<br>Võib lisada maitsetablette, sest<br>muudavad vee maitset. Olemas ka<br>tilkadena. |  |
| 10+<br>tbl | Kõhurohud                | Väga soovitatav. Eelkõige<br>kõhukinnistid (nt Loperamid),<br>probiotikumid ja vb isegi retseptiga<br>laiaspektrilised antibiootikumid.                        |  |
| 1-3+       | Vetsupaber,<br>salvrätid | Kulub ära, sh ka nt nõude "pesul" ja<br>nina nuuskamiseks.                                                                                                     |  |
| x          | Isiklikud ravimid        | Muud ravimid. Sh valikuliselt<br>Atseetasolamiid (Diamox/Diacarb),<br>mis aitab kiirendada aklimatiseerumist.                                                  |  |

Üldiselt kõrgemal mägedes paranevad haavad aeglasemalt, päike ja tuul kahjustavad ja kuivatavad nahka, kõhuhädad on kergemad tulema, loomulikult villide oht suurem, kõrgusest tingitud peavalu jne. Suuri pakke ei ole mõtet kaasa tassida, võtke nii palju, kui võib vaja minna... aga piisavalt.

| Reisidokumendid ja tehnika |                  |                                                                                  |                                                                                       |
|----------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kogus                      | Ese              | Iseloomustus                                                                     | Näidisplilt                                                                           |
| 3+                         | Dokumendid       | Pass, mägimatka kindlustuse poliis, reisikindlustus jms.                         |  |
| 1                          | Telefon          | Kohustuslik (kuigi leviga on pigem hapu). Muu hulgas hädaolukorraks.             |  |
| 1                          | Fotokas /kaamera | Valikuline, aga erilisi mälestusi tasub jäädvustada. Soovitavalt väike ja kerge. |  |

|   |                           |                                                                                                                                  |                                                                                     |
|---|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | GPS-käekell               | Korralik GPS-kell on hea kaaslane, mis lisab ka ohutust (navigeerimine, kompass, altimeeter jm funktsioonid). Valikuline siiski. |  |
| 1 | Akupank/<br>Päikesepaneel | Väga soovitatav. Külmas lähevad akud kiiresti. Lisaks võib mõelda ka päikesepatareile.                                           |  |
| x | Juhtmed                   | Laadimisjuhtmed kogu tehnikale.                                                                                                  |  |
| x | Meelelahutus              | Valikuline. Raamat/e-luger, kõrvaklapid jms. Lisaraskust ei ole palju vaja.                                                      |  |

| Muu   |                       |                                                                                                                      |                                                                                       |
|-------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kogus | Ese                   | Iseloomustus                                                                                                         | Näidispiilt                                                                           |
| 1     | Parandus-<br>komplekt | Valikuline. Natuke niiti-nõela, madratsi-/telgiparanduskomplekt jms.                                                 |  |
| 1     | Teip                  | Valikuline. Väike "MacGyver" teibirull. Parandamiseks ja isegi nt säärikute puudumisel püksisäärte teipimiseks.      |  |
| 1-5   | Sorteerimis-<br>kotid | Kotid asjade organiseerimiseks seljakotis. Võivad olla tavalised kilekotid, võrkkotid või nt veekindlad. Soovitatav. |  |
| 1-10  | Zip-lock kotid        | Valikuline. Telefon jm veekindlaks; toimivad ka väikeste sorteerimiskottidena.                                       |  |

|     |                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-3 | Prügikott                 | Prügi jms jaoks, sest mäele midagi maha ei jäta. Sisuliselt kohustuslik.                                                                                            |  |
| 1   | Hädavile                  | Soovituslik. Tihti on see olemas juba nt matkakoti pandla, tulepulga vm matkavarustuse küljes.                                                                      |  |
| 1   | Kompass ja kaart          | Valikuline. Kui peaksid kaduma minema ja kasutada ka oskad. Vähemalt <i>offline</i> kaart võiks telefonis olla.                                                     |  |
| 1   | <i>Parachord</i> -käevõru | Valikuline. Kui peaks järsku nöörijuppi vaja minema, siis on käe pealt kohe võtta. Luksuslikumatel <i>survival</i> käevõrudel võib olla mitmesuguseid asju lisatud. |  |
|     |                           |                                                                                                                                                                     |                                                                                     |