

## Varustusest

Ei ole halba ilma, on kehv riietus 😊

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

### Kust asju saab?

- Sõpradelt-tuttavatelt laenata!
- Rentida, eelkõige kasulik mägironimise erivarustuse puhul ([Elamus+](#) ehk meilt, [Nipernaadi](#), [RONI](#) ja meie vahendusel [Alpiklubi Finn](#)).
- Facebooki grupid, nt "[Matkavarustus sõbralt sõbrale](#)" (väga hea grupp)
- Matkapoed, nt [Matkasport](#) ja [Matkamaailm](#) (odavam, aga asub ainult Tallinnas)
- Spordipoed, nt Sportland, Rademar jne.
- Internetipoed, nt [Trekkin](#), [Bergfreunde](#), [Amazon](#), [eBay](#), [SportsDirect](#) jne.

### Ararati kohta

- Matkame temperatuurivahemikus umbes -5 °C kuni +30 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -20 °C.
- Kõrgeim ööbimine on umbes 4200 m kõrgusel kivisel pinnasel (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 kasutada erinevate omadustega riideid, 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 osutada.


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 mägitatka veedame aega ka tsivilisatsioonis - lisaks siin loetletule **tasub kaasa võtta ka mõningat vabaaja (linna)riietust**, aga selle saab õnneks mäe alla ootama jätta.

Üldkategoria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispilt
--------------	-------	-----	---------------	------------



<b>Keha</b>	1	Soe termopesu	<a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Spordi-/ matkapluus	Hingav, <i>moisture-wicking</i> ; puuvill ei sobi. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Fliis	Nt mikrofliis sobib hästi. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Veekindel jope	Nn <i>hard shell</i> (“koorik”); 2.5L või 3L-konstruksioon; Gore-Tex jms; kiivriga ühilduv reguleeritav kapuuts. Vihmakeep ei sobi. Eelkõige tuulekindel! <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Soojustatud jope/vest	Soe kiht tipupäevaks ja laagris olemiseks; sulejope või sünteetilise täidisega (nt Primaloft). <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	




Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Jalad	2	Aluspesu	Hingavad, <i>moisture-wicking</i> ; puuvill ei sobi. Teisisõnu spordialukad.	
	1	Soe termopesu	<a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Keskmiised matkapüksid	Nt <i>soft shell</i> . <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Veekindlad püksid	Nn <i>hard shell</i> ("koorik"); 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms. Suusapüksid on ok. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Torpad e. bahillid e. sääriised	Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb pükse teravate kasside eest. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Jalad	2	Keskmiised matkasokid	Kõik sokid vähemalt sama kõrge säärega kui saapad. Varusokid õhtuks. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	

	1	Soojad matka-/suusasokid	Tipupäevaks soovitavalt värske paar. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Kerged matkajalatsid	Eelkõige laagris käimiseks ja lihtsamatel jalutuskäikudel. Matkasandaal või madal maastikujalats. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Matkasaapad	Soojad (talvised), veekindlad ja üle pahkluu ulatuvad; proovige koos paksu sokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla; mitte liiga pehme tallaga. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	

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



Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Pea	1	Õhukene müts	Päikese kaitseks. Nt nokats, laia äärega müts vms. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1-2	Buff	Väga hea toode! Kaela ja pähe. Õhuke päikesekaitseks, lisaks võib teise ka võtta. Väga soovituslik. <a href="#">Vt nt sall24.ee</a>	





	1	Paksem müts	Kõrgemateks päevadeks.	
	1	Suusamask	Valikuline. Hea kaitse tuule ja rahe eest + soojus. Selle asemel sobib enamasti ka buff.	
	1*	Päikesepillid	Vähemalt kategooria 4 päikesepillid (soovitavalt koos küljekaitsetega), "liustikupillid". Üldiselt annab asendada ka suusapillidega. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	


\*Kui otsustad suusapillid võtta, siis võiks madalamale olla teine paar - mugavam ja ei hakka higistama. UV-kiirgus on mäel tugevam ja lumi/jää peegeldavad päikest. Samuti võib kaaluda ninakattega prille. Suusapillid on soojemad ja tuisuse ilmaga ka paremad. Kapuutsid annavad ka sooja.



Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispilt
Käed	1	Keskmiised kindad	Soovitavalt tuulekindlad ja vetthülgavad (nt <i>soft shell</i> ). Odavad töökindad on ka okei. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Soojad kindad	Veekindlad; soovitav mitte sõrmikud vaid labakindad. Peab saama õhemate kinnaste peale tõmmata. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	



Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispilt
--------------	-------	-----	---------------	------------

<b>Matkavarustus</b>	1	Matkakott	70+ liitrit, puusavõõga. Mugavus! Kui kotil ei ole vihmakatet kaasas, saab juurde osta. <a href="#">Vt matkamaailmast</a>	
	1	Tipu-/päevakott	Väike (~30-40L). Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Kasuks veepidavus või vihmakate. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	


Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
<b>Matkavarustus</b>	1	Magamiskott	Comfort vahemikus 0... -10 °C. Oleneb ka madratsi soojusest. <a href="#">Vt Matkaspordist</a>	
	1	Siselina	Valikuline (ei pea magamiskotti pesema), annab natuke sooja juurde. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Käimiskepid	Tungivalt soovitatav. Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Kokku käivad. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Padi	Valikuline, pigem mitte (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida); nt täispuhutav.	

	1	Pealamp	Kohustuslik! Laagrisse ja tipupäevale. Reguleeritava valgusvihiga, kiivriga ühilduv, veekindel. +VARUPATAREID <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
--	---	---------	--	---




Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Matkaköök	1-2	Joogikott või joogipudelid	Kokku peab korraga kanda saama vähemalt 2L vett. NB! Joogikotil on kõrgemal vaja soojustatud voolikut, kuid ka siis võib jääda. <a href="#">Vt Matkamaailmast</a>	
	1	Termos	Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitavalt mitte liiga suur ja raske, ca 0,7L. Võib ka mitme peale võtta. Tipupäeval ka hea, sest ei jäätu.	

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Hügieen ja apteek	1	Päikesekreem	SPF 30+, parem isegi SPF 50; hädavajalik. Võib olla ka pulgana.	
	1	Matkakäterätik	Väike, kerge; valikuline. Mäel väga pesta ei saa siiski.	






	1	Hambahari ja -pasta	Elektrooniline hari ja suur tuub jäta koju. <i>Keep it simple.</i>	
	1	Huulepalsam	UV-kaitsega SPF 30+. Päikesekreemi saab ka huulte peale panna.	
	1 pk	Niisutavad salvakad	Nn <i>baby wipes</i> ; valikuline, mäel pesta ei saa.	
	3-5	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid.	
	3-5	Plaastrid	Soovitatavad, erinevaid.	





Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
<b>Hügieen ja apteek</b>	3-4 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, sh ka nt nõude"pesul". Nina kipub ka jooksuma, aga alati saab mehiselt maha tulistada.	
	1	Termotekk	Väga soovitatav. Kasutatav ka telgi põrandal soojendusena.	
	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". :)

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
<b>Muu</b>	3+	Dokumendid	Pass, lennupiletid, mägimatka kindlustuspoliis, reisikindlustus, sularaha, pangakaart.	
	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.	
	x	Juhtmed	Laadimisjuhtmed	

	x	Meelelahutus	E-luger on hea! Raamat, kõrvaklapid jms. Valikuline.	
	1	Paranduskomplekt	Valikuline; natuke niiti-nõela, madratsi-/telgiparanduskomplekt jms. Mitme peale on hea.	
	1	Teip	Väike "MacGyver" teibirull; valikuline.	
	1-3	Sorteerimiskotid	Kotid asjade organiseerimiseks seljakotis. Võivad olla tavalised kilekotid, võrkkotid või nt veekindlad; valikuline.	

Üldkateooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Muu	1-3	Zip-lock kotid	Telefon jm veekindlaks; toimivad ka väikeste sorteerimiskottidena; valikuline.	
	1-2	Prügikott	Mõni väike prügikott	