



Lenin 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.

Lenini kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -20 °C kuni +25 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -30 °C.
- ❖ Kõrgeim ööbimine on umbes 6100 m kõrgusel lumel (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](#)

Keha 👉 LOE MÄGITATKA RIIETUSE KOHTA MEIE KODULEHELT 👉			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
1-2	Soe termopesu	Nt Meriino villast või sünteetilised. Olemas on õhemaid ja soojemaid - eelistuse küsimus. Vt Matkaspordist	
3-5	Spordi-/ matkapluus	Hingav, <i>moisture-wicking</i> ; puuvill ei sobi. Vt Matkaspordist	
1	Fliis	Nt mikrofliis sobib materjalina hästi. Vt Matkaspordist	

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. Vt Matkaspordist	
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. Vt Matkaspordist	
1	Soe mägiparka	Soe kiht tipupäevaks ja laagris olemiseks; sulejope (800+ fill, 250+ g sulgi) ja kapuutsiga. Tipus võib väga külm olla, seega korralik mägiparka. Kõige välimine kiht. Vt Matkaspordist	
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	Näidispilt
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. Vt Matkaspordist	

1	Lühikesed / õhukesed matkapüksid	Madalamal ja sooja ilmaga käimiseks. Valikuline. Vt Matkaspordist	
1	Keskmised matkapüksid	Nt <i>soft shell</i> . Paksemad püksid. Vt Matkaspordist	
1	Veekindlad püksid	Nii-nimetatud <i>hard shell</i> ehk "koorik"; 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms. Vt Matkaspordist	
1	Sulepüksid	Väga soovitatav. Tipupäevaks, aga kantavad ka laagris. Pakitavad, kerged (pealispükste alla). Vt Matkaspordist	
1	Torpad e. bahiilid e. säärised	Valikuline. Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb õrnemaid (vihma)pükse teravate kasside eest. Lisasoojus. Pigem ei ole vaja, kui on juba integreeritud saapale või koorikpükstele. Vt Matkaspordist	

Sokid-saapad

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

Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
2-4	Õhukesed matkasokid	Üldjuhul kuni baaslaagrini kasutamiseks. Vt Matkaspordist	

2-4	Keskmised matkasokid	Üldjuhul baaslaagriks ja sealt edasi. Vt Matkaspondist	
2	Soojad matka-/suusasokid	Tipupäevaks soovitatavalt värske paar. Vt Matkaspondist	
1	Kerged matkasaapad	Lumepiirini matkamiseks, mitte liiga paksud. Sobivad ka trail running tossud. Valikuliselt üle pahkluu. Vt Matkaspondist	
1	Mägimatkasaapad	Kahe- ("6000 m") või kolmekordsed ("8000 m") mäesaapad. Nt sünteetilised (nt Millet Shiva, Olympus Mons) või plastiksaapad (nt La Sportiva Spantik). Proovige koos matkasokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla. Vt Matkaspondist	
1	Laagrisussid	Valikuline. Nt kerged sulesussid või Crocsid. 3-kordsete saabaste sisesaapad sobivad ka põhimõtteliselt.	
1	Jõeületuse jalatsid	Valikuline. Võib ette tulla rohkem-vähem jõeületusi sõltuvalt hooajast. Sobivad matkasandaalid/plätud/crocsid jne.	
Villide tekkimisel ja soojuste tagamisel mängib lisaks matkasaabastele väga palju rolli ka sokkide valik. Sokke ja jalanõusid tuleks kindlasti enne pärimatka testida. Kõik sokid peaksid olema vähemalt sama kõrged kui saapad, millega neid kanda.			

Pea			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt

1	Õhukene müts	Päikese kaitseks. Nt nokats, laia äärega müts vms. Vt Matkaspordist	
1-2	Buff	Kaela ja pähe. Õhuke päikesekaitseks, lisaks võib teise (nt soojema) ka võtta. Väga soovituslik. Vt Matkaspordist	
1	Soojem müts	Kiivri alla sobiv (ilma tutita vms). Vt Matkaspordist	
1-2	Balaclava / suusamask	Soovitatav. Hea kaitse tuule ja rahe eest + soojus. Võib olla ka poole näo mask. Vt Matkaspordist	
1	Liustikuprillid	Soovitavalt kat. 4 (minimaalselt kat. 3) päikeseprillid koos küljekaitsetega, "liustikuprillid". Üldiselt annab asendada ka suusaprillidega, aga soojas on paremad kui suusaprillid. Vt Matkaspordist	
1	Suusaprillid	Soovitavalt kat. 4 (minimaalselt kat. 3). Tipupäeval ja tormise ilmaga eelistatud. Vt Matkaspordist	
UV-kiirgus on mäel tugevam ja lumi/jää peegeldavad päikest. Võib kaaluda ninakattega 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.			

Käed			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt

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

Selja- ja transpordikotid

Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispile
1	Matkakott	75+ liitrit, puusavööga. Mugavus! Kui kotil ei ole vihmakatet kaasas, saab juurde osta. Vt Matkaspordist	
1	Tipu-/päevakott	Soovitav. Väike (25-40L) ja ideaalis kokkupakitav. Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Peab mahtuma matkakotti. Kasuks veepidavus või vihmakate. Saab kasutada ka käsipagasina. Vt Matkaspordist	

1	Kandekott (duffel bag)	90-120 L. Muuladele kandmiseks. Kui lennukis lisapagasi ei taha, siis peab mahtuma seljakotti või vastupidi. Vt Matkaspordist	
Lisaks võib võtta ka lihtsa riidest poekoti vms, millega linnariideid jm vaba aja varustust hoiustada mäe all.			

Magamisvarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
1	Madrats	Isetäituvad on head, sobivad ka tavalised matid. Talvise soojusreitinguga (R=5+). Isetäituva puhul paranduskomplekt või täiendav "munarest-madrats" soovitatav. Vt Matkaspordist	
1	Magamiskott	Comfort -15...-25 °C (oodata -20 °C ööbimist). Soojusvajadus oleneb ka madratsist ja telgist. Vt Matkaspordist	
1	Siselina	Valikuline (ei pea magamiskotti pesema), annab lisasoojust sõltuvalt materjalist ja paksusest. Soovitatavalt muumiakujuline. Vt Matkaspordist	
1	Padi	Valikuline (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida). Vt Matkaspordist	

Matkavarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilet
1	Pealamp	Hädavajalik! Laagrisse ja tipupäevale. Reguleeritava valgusvihiga, kiivriga ühilduv, veekindel. + VARUPATAREID/akud. Vt Matkaspordist	
1	Käimiskepid	Soovitav. Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Kokkukäivad. Vt Matkaspordist	
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. Vt Matkaspordist	
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). Vt Matkaspordist	
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. Soovitavalt mitte liiga suur ja raske (0,5-1 L). Tipupäeval ka hea, sest ei jäätu ja sooja veega saab lund sulatada. Vt Matkaspordist	

1	Taskunuga	Valikuline; kokkukäiva teraga, väike. Lennul ära antavasse pagasisse. Vt Matkaspordist	
1	Multitool	Valikuline, pigem ei lähe vaja ja liiga raske.	
1	Termotekk	Väga soovitatav. Hädaolukorraks ja kasutatav ka telgi pörandal soojendusena. Lisaks võib kaaluda emergency bivy bag'i.	
2-4	Soojenduspakid	Kuumapakid sõrmede ja varvaste soojendamiseks. Väga soovitatav, kas või hädaolukorraks.	

Matkaköök- ja söök

Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt
1	Matkapliit	Telkkonna peale. Keeratava gaasikanistriga sobiv. Võib olla ka vedelkütusel põhinev süsteem. NB! Gaasi/kütuse ostame kohapealt, lennukisse ei tohi võtta. Vt Matkaspordist	
1	Pott matkapliidile	Telkkonna peale. Põhiliselt vee keetmiseks / lume sulatamiseks. Vt Matkaspordist	
1-4	Isiklikud sööginõud	Kahvel/lusikas/spork. Valikuliselt lisaks 1 kauss ja joogitops tee/kohvi jaoks. Kõrglaagrites sööme oma toitu. Vt Matkaspordist	

1	Tulevahend	Telkkonna peale 1. Tormitikud/tulepulk vms. Põhiliselt pliidi süütamiseks. Vt Matkaspordist	
---	------------	--	---

Erivarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt
1	Kirka	Nn käimiskirka; pikkus selline, et ulatuks käes hoides puusast pahkluni. Soovitatavalt käerihmaga. Vt Matkaspordist	
1	Kassid	10- või 12-kihvalised. Kindlasti veendu, et kinnitused sobiksid saapaga (loe lisaks). Vt Matkaspordist	
1	Ronimisvöö	Liustikul käimiseks sobilik alakehavöö. Vt Matkaspordist	
3-4	Slingid/rebsunööri	2tk. Kui ostad slingid, siis 80cm ja 100cm (paksus ei ole oluline, aga peenem on mugavam). Kui ostad rebsunööri, siis 6mm paksust pikkustega 3m ja 5m. NB! Pead olema võimeline enda varustusega liustikupäästet teostama. Vt Matkaspordist	
1	Kiiver	Spetsiaalne mägironimiskiiver. Vt Matkaspordist	

3-4	Karabiin	Suur, lukustuv, pirnikujuline, vähemalt 20 kN töösuunas; märksõnaks "belaying carabiner" või "HMS". Triple-lock muhvida ei soovita (ebamugav). Vt Matkaspordist	
1	Lumevai, jääpuurid, rullik, nano-/microtraxion	Jäälõhedest päästmiseks vajalik varustus	
1	Haarats	Jumar/haarats tugikäiel liikumiseks. Vt Matkaspordist	

Hügieen ja apteek			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispiilt
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. baaslaagris saab \$15 eest pesta. Vt Matkaspordist	
1	Hambahari ja -pasta	Elektrooniline hari ja suur tuub jäta koju. Keep it simple.	

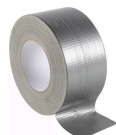
1	Huulepalsam	Valikuline. UV-kaitsega. Päikesekreemi saab ka huultele panna.	
1 pk	Niisutavad salvakad	Soovitav. Nn <i>baby wipes</i> . Nendega saab kriitilise pesu telgis ära teha ja ka toidunõusid pesta.	
3-10	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid. Kui juba tead, kuhu sul kergesti 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+ tbl	Veepuhastus-tabletid	Väga soovitatav. Lisaks vee läbikieetmisele või kui seda ei saa teha. Võib lisada maitsetablette, sest muudavad vee maitset. Olemas ka tilkadena.	
10+ tbl	Kõhurohud	Väga soovitatav. Eelkõige kõhukinnistid (nt Loperamid), probiootikumid ja ideaalis ka retseptiga laiaspektrilised antibiootikumid.	

1-3+	Vetsupaber, salvrätid	Kulub ära, sh ka nt nõude "pesul" ja nina nuuskamiseks.	
x	Isiklikud ravimid	Muud ravimid. Sh valikuliselt Atseetasolamiid (Diamox/Diacarb), mis aitab kiirendada aklimatiseerumist.	

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. Suuri pakke ei ole mõtet kaasa tassida, võtke nii palju, kui võib vaja minna... aga piisavalt.

Reisidokumendid ja tehnika			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispiilt
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. Soovitatavalt 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/ 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	Näidispilt
1	Paranduskomplekt	Valikuline. Natuke niiti-nõela, madrati-/telgiparanduskomplekt jms.	
1	Teip	Valikuline. Väike "MacGyver" teibirull. Parandamiseks ja isegi nt säärikute puudumisel püksisäärte teipimiseks.	
1-5	Sorteerimiskotid	Kotid asjade organiseerimiseks seljakotis. Võivad olla tavalised kilekotid, vörkkotid või nt veekindlad. Soovitav.	
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 offline kaart võiks telefonis olla.	

1	Parachord-käevõru	Valikuline. Kui peaks järsku nööri juppi vaja minema, siis on käe pealt kohe võtta. Luksuslikumatel survival käevõrudel võib olla mitmesuguseid asju lisatud.	
Võimalik, et kehva ilma korral tuleb baaslaagris või ABC-s aega veeta, seega mõistlik on mõnus raamat lugemiseks kotti kaasa haarata.			