

Boliivia 2024 varustuse nimekiri

Enamjaolt matkame väikeste seljakottidega (50 L), seega kogu varustust koguaeg kaasas ei tassi. Sellegipoolest, 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 mägimatkamine](#)
- ❖ Matkapoed, nt [Matkasport](#) ja [Matkamaailm](#)
- ❖ Spordipoed, nt Sportland, Rademar jne.
- ❖ Internetipoed, nt [Trekkin](#), [Bergfreunde](#), [Varuste](#), [Amazon](#), [eBay](#), [SportsDirect](#) jne.

Boliivia kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -10 °C kuni +25 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -20 °C.
- ❖ Kõrgeim ööbimine telgis on umbes 4600 m kõrgusel, mägihiitis 5100 m kõrgusel
- ❖ Ilm võib mägedes kiiresti muutuda, vihma-/lumesaju kohtamine on väga võimalik.
- ❖ On nii lumist, jäist, kivist kui ka mudast maastikku.
- ❖ **Erivarustuse laenutame kohapealt, sh kirka, kassid, kiiver, ronimisvöö, karabiinid, köied, kuid kui on kindel eelistus kasutada oma varustust, võta kaasa.**

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 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.

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisplilt
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	Keskmine jope	Valikuline. Nt soft shell / mid-layer sünteetiline. Vt Matkaspordist	
	1	Veekindel jope	Nn hard shell ("koorik"); 2.5L või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms; kiivriga ühilduv reguleeritav kapuuts. Vihmakeep ei sobi. Eelkõige tuulekindel! Vt Matkaspordist	
	1	Sulejope	Soe kiht tipupäevaks ja laagris olemiseks; sulejope või sünteetilise täidisega (nt Primaloft). Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Jalad	2	Aluspesu	Hingavad, moisture-wicking; puuvill ei sobi. Teisisõnu spordialukad.	
	1	Soe termopesu	Vt Matkaspordist	
	1	Keskmiised matkapüksid	Nt soft shell. Paksemad püksid. Vt Matkaspordist	
	1	Veekindlad püksid	Nn hard shell ("koorik"); 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms. Kasuks kasside kaitsed säärtel ja õhutustlukud. Suusapüksid on ok. Vt Matkaspordist	
	1	Torpad e. bahillid e. säärised	Valikuline, aga soovitatav. Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb õrnemaid (vihma)pükse teravate kasside eest. Lisasoojus. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisplilt
Jalad	2	Keskmiised matkasokid	Kõik sokid vähemalt sama kõrge säärega kui saapad. Varusokid õhtuks. Võivad asendada ka "soojasid sokke" sõltuvalt eelistusest ja saapa paksusest. Vt Matkaspordist	
	1	Soojad matka-/suusasokid	Tipupäevaks soovitatavalt värske paar. Vt Matkaspordist	
	1	Kerged matkajalatsid	Madalamal matkamiseks, mitte liiga paksud. Sobivad ka trail running tossud. Vt Matkaspordist	
	1	Matkasaapad/alpinismisaapad	Soojad (talvised), veekindlad ja 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. Õhuke päikesekaitseks, lisaks võib teise ka võtta. Väga soovituslik. Vt Matkaspordist	
	1	Paksem müts	Valikuliselt kiivri alla sobiv (ilma tutita vms), kui võtad kiivri. Vt Matkaspordis	
	1	Suusamask	Soovitatav. Hea kaitse tuule ja rahe eest + soojus. Võib olla ka poole näo mask. Vt Matkaspordist	
	1*	Päikeseprillid	Soovitavalt kat. 4 (minimaalselt kat. 3) päikeseprillid koos küljekaitsetega, "liustikuprillid". Üldiselt annab asendada ka suusaprillidega. Vt Matkaspordist	

*Näiteks, kui otsustad suusaprillid 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. Suusaprillid on soojemad ja tuisuse ilmaga ka paremad. Kapuutsid annavad ka sooja.

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Käed	0-1	Õhukesed / sõrmedeta kindad	Valikuline. Matkakeppidega aitab vilt kätel ära hoida. Sobivad ka rattakindad või odavad töökindad. Vt Matkaspordist	
	1	Keskmiised kindad	Soovitatavalt tuulekindlad ja vetthülgavad (nt soft shell) või veekindlad. Vt Matkaspordist	
	1	Soojad kindad	Veekindlad; sõrmikud või soovitatavalt labakindad. Boonus, kui saab õhemate kinnaste peale tõmmata. Randmepaelad tungivalt soovituslikud.. Vt Matkaspordist	

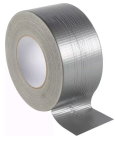
Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Matkaköök	1-2	Joogikott või joogipudelid	Kokku peab korraga kanda saama vähemalt 2L vett. NB! Kõrgemal vaja soojustatud voolikut, kuid ka siis võib jääda. Vt Matkaspordist	
	1	Termos	Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitatavalt mitte liiga suur ja raske. Võib ka nt mitme peale võtta. Tipupäeval ka hea, sest ei jäätu. 0,5-0,75L. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Matkavarustus	1	Madrats (valikuline)	Saame aklimatimatmaks madratisid laenutada, kuid kes eelistab oma, saab kaasa pakkida Vt Matkaspordist	
	1	Magamiskott	Comfort ca -10 °C. Oleneb ka madrati soojustest. Vt Matkaspordist	
	1	Käimiskepid	Tungivali soovitatav. Koormust jalgadelt (põvedelt) vähemaks. Kokku käivad. Vt Matkaspordist	
	1	Padi	Valikuline, pigem mitte (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida); Vt Matkaspordist	
	1	Pealamp	Kohustuslik! Laagrisse ja tipupäevale. Reguleeritava valgusvihiga, kiivriga ühilduv, veekindel. +VARUPATAREID Vt Matkaspordist	
	1	Varustuse kott	80+ liitrit, vajalik peamiselt lennutranspordiks ja asjade hoiustamiseks, mitte seljas kandmiseks. Vt Matkaspordist	
	1	Tipu-/päevakott	Väike (~50L) ja ideaalis kokkupakitav. Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Kasuks veepidavus või vihmakate. Vt Matkaspordist	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisplilt
Hügieen ja apteek	1	Päikesekreem	SPF 30+, parem isegi SPF 50; hädavajalik. Võib olla ka pulga või spreina.	
	1	Matkakäterätik	Väike, kerge; valikuline. Mäel väga pesta ei saa siiski. Vt Matkaspordist	
	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 huuletele panna.	
	1 pk	Niisutavad salvakad	Nn baby wipes; soovitatav, mäel pesta ei saa. Nendega saab kriitilise pesu ära teha.	
	2-3	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid.	
	2-3	Plaastrid	Soovitatavad, erinevaid.	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiit
Hügieen ja apteek	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	Köhurohud	Eelkõige köhukinnistid (nt Loperamid) jm kõhu mikrofloorat parandavad ravimid; väga soovituslik.	
	1-2	Vetsupaber (ja) salvrätid	Kulub ära, sh ka nt nõude "pesul" ja nina nuuskamiseks.	
	x	Isiklikud ravimid	Muud ravimid.	

Üldiselt kõrgemal mägedes paranevad haavad aeglasemalt, päike ja tuul kahjustavad ja kuivatavad nahka, köhuhäädad on kergemad tulema, loomulikult villide oht suurem, kõrgusest tingitud peavalu jne. Ärge unustage küüsi (eriti varbaküüsi) enne matka maha nühhkida! 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	Näidisilt
Muu	3+	Dokumendid	Pass, viisadokumendid, mägimatka kindlustuse poliis, reisikindlustus jms.	
	1	Telefon/fotokas/akupank/juhtmed	Külmas kuluvad akud kiiresti.	
	x	Meelelahutus	Raamat/e-luger, kõrvaklapid jms. Valikuline.	
	1	Parandus-komplekt	Valikuline; natuke niiti-nõela, madratsi-/telgiparandus komplekt jms. Mitme peale on hea.	
	1	Teip	Väike "MacGyver" teibirull; valikuline.	
	1-3	Sorteerimis-kotid ja zip-lock kotid	Kotid asjade organiseerimiseks seljakotis. Võivad olla tavalised kilekotid, võrkkotid või nt veekindlad; valikuline.	
	1-2	Prügikott	Mõni väike prügikott, sest prügi tassime kaasa.	
	1	Multitool	Valikuline, pigem ei lähe vaja.	