



Dom & Dufourspitze 2025

varustuse nimekiri

Arvesta sellega, et enamus varustust tuleb sul endal mäele kaasa vedada - 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](#), [Decathlon](#) ja [Matkamaailm](#)
- ❖ Spordipoed, nt Sportland, Rademar jne.
- ❖ Internetipoed, nt [Trekkin](#), [Bergfreunde](#), [Varuste](#), [Amazon](#), [eBay](#), [SportsDirect](#) jne.

Chamonix' ja ümbritsevate mägede kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -10 °C kuni +25 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -20 °C.
- ❖ Mäel ööbime hüttides, kus on pigem soojad temperatuurid.
- ❖ All Zermattis ja Randas on päeval 20-30 °C ja öösel ca 5-10 °C.
- ❖ Ilm võib mägedes kiiresti muutuda, vihma-/lumesaju kohtamine on väga võimalik.

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.

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 (villiplaastriiga 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 - võta kaasa ka vabaajariietust.

Loe lisaks põhjalikku ülevaadet riietumise, jalatsite ja varustuse kohta meie kodulehel olevast [infonurgast Mägitatkamise ABC](#).

Sisukord

[Keha](#)

[Jalad](#)

[Sokid-saapad](#)

[Pea](#)

[Käed](#)

[Selja- ja transpordikotid](#)

[Magamisvarustus](#)

[Matkavarustus](#)

[Matkaköök- ja söök](#)

[Erivarustus](#)

[Hügieen ja apteek](#)

[Reisidokumendid ja tehnika](#)

[Muu](#)

Keha			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
1-2	Soe termopesu	Nt Meriino villast või sünteetilised. Olemas on õhemaid ja soojemaid. Vt Matkaspordist	
3-5	Spordi-/ matkapluus	Hingav, kiiresti kuivav; puuvill ei sobi. Vt Matkaspordist	

1	Fliis	Nt mikrofliis sobib materjalina hästi. Vt Matkaspordist	
1	Keskmine jope	Läheb üldjuhul kooriku alla. Sulejope on kerge ja soe; sünteetilise soojustusega jope talub paremini vett, aga on raskem ja halvemini pakitav. Vt Matkaspordist	
1	Veekindel jope	Nn koorikjope (<i>hard shell</i>). Olemas on 2.5L ja 3L-konstruksioone, aga eelistatud on 3L. Materjal nt Gore-Tex vms. Soovitavalt kiivriga ühilduv reguleeritav kapuuts. Vihmakeep ei sobi. 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	Näidispilet
4-6	Aluspesu	Hingavad, kiiresti kuivavad; puuvill ei sobi. Teisisõnu spordialukad.	
1-2	Soe termopesu	Nt Meriinovillast või sünteetilised. Olemas on õhemaid ja soojemaid. 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	Valikuline. Nn <i>hard shell</i> ("koorik"); 2.5L- või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms. Vt Matkaspordist	
1	Torpad e. bahiilid e. säärised	Valikuline. Hoiab lume ja kivid saapast väljas ning kaitseb õrnemaid (vihma)pükse teravate kasside eest. Lisasoojus. Vt Matkaspordist	

Sokid-saapad			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
2-4	Õhukesed matkasokid	Tavaline niidisokk võib hõõruma hakata. Hea matkasokk on tihkelt jala ümber ja kuivab kiiresti. Vt Matkaspordist	
2	Soojad matka-/suusasokid	Soovitavalt meriinovillast, sest Gore-Tex membraaniga saapasse vanaema kootud sokki panna ei tohi (rikub membraani). Vt Matkaspordist	

1	Jooksutossud	Valikuline. Kui tahad vahepeal jooksmas käia. Vt Matkaspordist	
1	Mägimatkasaapad	Veekindlad, jäiga tallaga. Ei pea olema soojustusega (tea oma jalgade külmakartlikkust). Proovi koos matkasokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla. Vt Matkaspordist	

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

Kõik sokid peaksid olema vähemalt sama kõrged kui saapad, millega neid kanda.

Pea			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilt
1	Õhuke 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) päikesepriid koos küljekaitsetega, "liustikupriid". Üldiselt annab asendada ka suusapriididega, aga madalamal on paremad kui suusapriidid. Vt Matkaspordist	
---	-----------------	--	---

UV-kiirgus on mäel tugevam ja lumi/jää peegeldavad päikest. Samuti võib kaaluda ninakattega priile. Eriti head on muutuva kategooriaga 2...4 priid. Suusapriidid on soojemad ja tuisuse ilmaga ka paremad. Kapuutsid (nt parka oma) annavad ka sooja.

Käed			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispiit
0-1	Õhukesed / sõrmedeta kindad	Valikuline. Matkakeppidega aitab vilitte 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	Neile, kel on sõrmedes halb verevarustus. Sõrmikud või soovitavalt labakindad. Randmepaelad aitavad kaotamist vältida. Vt Matkaspordist	

Selja- ja transpordikotid

Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt
1-2	Matkakott ja/või duffelbag	Suur matkakott on vajalik, kui sinu tipukott ei mahuta kogu kraami, mille pead Mont Blanci baaslaagrisse vedama. Kui mahutab, siis eraldi pole vaja ja piisab mistahes suurest kotist äraantava pagasi jaoks. Vt Matkaspordist	
1	Tipu-/päevakott	Soovitatav. Väike (20-35L) ja ideaalis kokkupakitav. Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Peab mahtuma matkakotti. Kasuks veepidavus või vihmakate. Saab kasutada ka käsipagasina. Vt Matkaspordist	

Magamisvarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt
1	Telk	1-3 inimesele, kombineerige omavahel telkkonnad. Veekindel, aga ei pea olema 4 hooaja oma. Vt Matkaspordist	
1	Madrats	Isetäituvad on head, sobivad ka õhkmadratsid või nn lebomatid. Isetäituva puhul paranduskomplekt soovitatav. Vt Matkaspordist	
1	Magamiskott	Comfort umbes 0...-10 °C. Soojusvajadus oleneb ka madratsist ja telgist. Vt Matkaspordist	

1	Siselina	Kohustuslik hütis ööbimiseks. Vt Matkaspordist	
1	Padi	Valikuline (võib ka lihtsalt sorteerimiskoti riideid täis toppida). Vt Matkaspordist	

Matkavarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilet
1	Pealamp	Kohustuslik! Laagrisse ja tipupäevale. Reguleeritava valgusvihiga, kiivriga ühilduv. +varupatareid või laetav aku. Vt Matkaspordist	
1	Käimiskepid	Soojalt soovitatav. Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Väikseks kokku käivad. Vt Matkaspordist	
1-3	Joogisüsteem / pudelid	Valikuline. Kokku peab korraga kanda saama vähemalt 2-3L vett. Alternatiivina veepudelid. Vt Matkaspordist	
1	Termotekk	Soovitatav. Hädaolukorraks ja kasutatav ka telgi põrandal soojendusena.	

Matkaköök- ja söök			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispilet

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. Vt Matkaspordist	
1-4	Isiklikud sööginõud	Kahvel/lusikas/spork, 1 kauss ja joogitops. Vt Matkaspordist	
1	Termos	Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitavalt mitte liiga suur ja raske. Võib ka nt mitme peale võtta. 0,5-0,75L. Vt Matkaspordist	
x	Snäkid jm lisatoit	Erinevad meelepärased snäkid. Kerged, kompaktsed ja energiarikkad. Snäkid, geelid müslibatoonid, maiustused jms; vastavalt isule. NB! Batoonid ja šokolaad muutub külmaga suht kiviks.	

Erivarustus			
Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidisilt
1	Kirka	Nn käimiskirka; pikkus selline, et ulatuks käes hoides peopesast pahkluni. Vt Matkaspordist	

1	Kassid	12-kihvalised. Kindlasti veendu, et kinnitused sobiksid saapaga (loe lisaks). Vt Matkaspordist	
1	Kiiver	Spetsiaalne mägironimiskiiver või lumelauakiiver (kui sellel on vastav märg). Mõnel löigul võib kukkuvaid kive esineda. Vt Matkaspordist	
2	Slingid/repunööri	2tk. Kui ostad slingid, siis 80cm ja 100cm (paksus ei ole oluline, aga peenem on mugavam). Kui ostad repunööri, siis 6mm paksust pikkustega 3m ja 5m. Vt Matkaspordist	
1	Ronimisvöö	Jalgade oma; kerge, ei pea pehmenustega olema. Vt Matkaspordist	
2-3	Karabiin	Suur, lukustuv, pirnikujuline, vähemalt 20 kN töösuunas; märksõnaks "belaying carabiner" või "HMS". Triple-lock muhvinga ei soovita (ebamugav). Vt Matkaspordist	

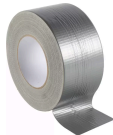
Hügieen ja apteek

Kogus	Ese	Iseloomustus	Näidispiilt
1	Päikesekreem	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. 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	Niisked salvrätid	Soovitav. Nn baby wipes.	
3-10	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid. Kui juba tead, kuhu sul kergesti villid tekivad, pane juba ennetavalt villiplaaster peale.	
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.	
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/ID-kaart, mägitatka 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/ 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	Teip	Valikuline. Väike "MacGyver" teibirull. Parandamiseks ja isegi nt säärikute puudumisel püksisäärte teipimiseks.	
1-5	Sorteerimis-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.	
Üle ei ole vaja pingutada, eriti meelelahutusega - igav ei hakka. Telk üles, vesi keema, söök, magamisasjad lahti pakkida, riidest lahti, vara magama, hommikul vastupidi jälle kõik asjad kokku. Üldiselt ei jää raamatuks palju aega. :)			