

Tetnuld 2021 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 rietus.

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

Kust asju saab?

- ❖ Sõpradelt-tuttavatelt laenata!
- ❖ Rentida, eelkõige kasulik mägironimise erivarustuse puhul ([Elamus+](#) ehk meilt, [Nipernaadi](#), [RONI](#) ja meie vahendusel [Alpiklubi Firn](#)).
- ❖ 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.

Tetnuldi kohta

- ❖ Matkame temperatuurivahemikus umbes -10 °C kuni +25 °C, aga tuleb valmis olla ka tipupäeval tuuliseks -20 °C.
- ❖ Kõrgeim ööbimine on umbes 3700 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 mägimatka 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	Kommentaarid	Näidispilet
Keha	1	Soe termopesu	Vt Matkaspordist	
	1	Spordi-/ matkapluus	Hingav, <i>moisture-wicking</i> ; puuvill ei sobi. Vt Matkaspordist	
	1	Fliis	Nt mikrofliis sobib hästi. Vt Matkamaailmast	
	1	Keskmine jope	Valikuline. Nt <i>soft shell</i> / mid-layer sünteetiline. Vt Matkamaailmast	
	1	Veekindel jope	Nn <i>hard shell</i> ("koorik"); 2.5L või 3L-konstruktsioon; Gore-Tex jms; kiivriga ühilduv reguleeritav kapuuts. Vihmakeep ei sobi. Eelkõige tuulekindel! Vt Matkamaailmast	
	1	Soojustatud jope/vest	Soe kiht tipupäevaks ja laagris olemiseks; sulejope või sünteetilise täidisega (nt Primaloft). Vt Matkamaailmast	



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

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Jalad	2-3	Keskised matkasokid	Kõik sokid vähemalt sama kõrge säärega kui saapad. Varusokid õhtuks. Vt Matkaspordist	
	1	Soojad matka-/suusasokid	Tipupäevaks soovitavalt värske paar. Vt Matkaspordist	
	1	Kerged matkajalatsid	Valikuline. Eelkõige laagris käimiseks ja lihtsamatel jalutuskäikudel. Matkasandaal või madal maastikujalats. Vt Matkaspordist	
	1	Matkasaapad	Soojad (talvised), veekindlad ja üle pahkluu ulatuvad; proovige koos paksu sokiga; varvas ei tohi kindlasti vastu olla; mitte liiga pehme tallaga. Vt Matkamaailmast	








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





Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Pea	1	Õhukene müts	Päikese kaitseks. Nt nokats, laia äärega müts vms. Vt Matkamaailmast	
	1-2	Buff	Väga hea toode! Kaela ja pähe. Õhuke päikesekaitseks, lisaks võib teise ka võtta. Väga soovituslik. Vt nt sall24.ee	
	1	Paksem müts	Kiivri alla sobiv (ilma tutita).	
	1	Suusamask	Valikuline. Hea kaitse tuule ja rahe eest + soojus. Selle asemel sobib enamasti ka buff.	
	1*	Päikeseprillid	Vähemalt kategooria 4 päikeseprillid (soovitavalt koos küljekaitsetega), "liustikuprillid". Üldiselt annab asendada ka suusaprillidega. Vt Matkaspordist	








*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 (nt parka oma) annavad ka sooja.







Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Käed	1	Keskvised kindad	Soovitatavalt tuulekindlad ja vetthülgavad (nt soft shell). Odavad töökindad on ka okei. Vt Matkaspordist	
	1	Soojad kindad	Veekindlad; soovitatav mitte sõrmikud vaid labakindad. Peab saama õhemate kinnaste peale tõmmata. Randmepaelad vajalikud. Vt Matkamaailmast	


Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Matkavarustus	1	Matkakott	70+ liitrit, puusavööga. Mugavus loeb! Kui kotil ei ole vihmakatet kaasas, saab juurde osta. Vt matkamaailmast	
	1	Tipu-/päevakott	Väike (~15-30L) ja ideaalis kokkupakitav. Päevasteks matkadeks ja tipupäevaks. Peab mahtuma suurde matkakotti. Kasuks veepidavus või vihmakate. Vt Matkamaailmast	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Matkavarustus	1	Telk	Optimaalne 2-3 inimest telgis; 4-hooajaline telk. Vt Matkamaailmast	
	1	Madrats	Isetäituvad on head, sobivad ka tavalised matid. Vähemalt keskmise soojusreitinguga. Vt Matkaspordist	
	1	Magamiskott	Comfort vahemikus 0... -10 °C. Oleneb ka madratsi soojusest. Vt Matkaspordist	
	1	Siselina	Valikuline (ei pea magamiskotti pesema), annab natuke sooja juurde. Vt Matkamaailmast	
	1	Käimiskepid	Tungivalt soovitatav. Koormust jalgadelt (põlvedelt) vähemaks. Kokku käivad. Vt Matkamaailmast	
	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 Vt Matkamaailmast	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
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 jäätuda. Vt Matkamaailmast	
	1	Termos	Valikuline, aga soe jook on külmal päeval hea. Soovitatavalt mitte liiga suur ja raske, ca 0,7L. Võib ka mitme peale võtta. Tipupäeval ka hea, sest ei jäätu.	
	1	Matkapliit	Telkkonna peale 1; keeratava gaasikanistriga sobiv. NB! Gaasi ostame kohapealt, lennukisse ei tohi võtta.	
	1	Pott matkapliidile	Telkkonna peale. Põhiliselt vee keetmiseks, sest kasutame dehüdreeritud matkatoidupakke.	



Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Matkaköök	1-4	Isiklikud sööginõud	Kauss, kahvel, nuga ja lusikas, joogitops tee/kohvi jaoks. Üldjuhul sööme otse pakist.	
	1	Taskunuga	Valikuline; parem kokkukäiva teraga. Ei pea suur machette olema. Telkkonna peale 1 piisav.	
	1	Tulevahend	Telkkonna peale vähemalt 1. Tormitikud/tulemasin /tulepulk vms. Põhiliselt pliidi süütamiseks.	
	10	Toidupakid	Tactical Foodpack. Saab meilt (hommik ja õhtu mäel).	
	5	Snäkid	Rakvere lihasnäkid ja Salvesti smuutid, pähklid jms. Saab meilt mäel veedetud päevadeks.	
	x	Lisatoit	Snäkid, geelid müslibatoonid, maiustused jms; vastavalt isule. NB! Batoonid ja šokolaad muutuvad külmaga suht kiviks.	
	x	Joogimaterjal	Tee- ja/või kohvipakid, spordijoogi pulber vms.	







Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
Erivarustus	1	Kirka	Nn käimiskirka; "T" ehk <i>technical</i> reitinguga; pikkus selline, et ulatuks käes hoides puusast pahkluuni (enamasti 60-70cm on OK). Kirka tuleb kinnitada vöösse. Vt Matkaspordist	
	1	Kassid	10- või 12-kihvalised; kindlasti veendu, et kinnitused sobiks saapaga; loe lisaks . Vt Matkamaailmast	
	1	Ronimisvöö	Jalgade oma; kerge, ei pea pehmenustega olema. Vt Matkamaailmast	
	1	Kiiver	Soovitavalt mägironimiskiiver, aga hädapärast käib ka suusakiiver. Vt Matkaspordist	
	4	Abiköied ja lindid	2 linti või abiköit ("repsunöör") - 1 kirka kinnitamiseks, 1 julgestusotsaks; lisaks 5m abiköis hädajuhtudeks.	
	3	Karabiin	Suur, lukustuv, pirnikujuline, vähemalt 20 kN töösuunas; märksõnaks "belaying carabiner" või "HMS". Vt Matkamaailmast	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
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 huultele panna.	
	1 pk	Niisutavad salvakad	Nn baby wipes; valikuline, mäel pesta ei saa.	
	3-5	Villiplaastrid	Väga soovitatavad. Võtke erinevaid suuruseid.	
	3-5	Plaastrid	Soovitatavad, erinevaid.	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidispiilt
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	Veepuhastus-tabletid	Kõhulahtisus ei ole mäel tore. Lisaks läbikõõtmisele või kui seda ei jõua. Võib lisada maitsetablette, sest muudavad vee maitset. Olemas ka tilkade kujul.	
	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 pörandal 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. Äрге 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". :)

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaarid	Näidisilt
Muu	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-/telgiparandus komplekt 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.	

Üldkategooria	Kogus	Ese	Kommentaariid	Näidisilt
Muu	1-3	Zip-lock kotid	Telefon jm veekindlaks; toimivad ka väikeste sorteerimiskottidena; valikuline.	
	1-2	Prügikott	Mõni väike prügikott, sest prügi tassime kaasa.	
	1	Hädavile	Valikuline. 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	Parachord-käevõru	Valikuline, pigem ei lähe vaja. Kui peaks järsku nõõrijuppi vaja minema, siis on käe pealt kohe võtta. Luksuslikumatel <i>survival</i> käevõrudel võib olla mitmesuguseid asju lisatud.	
	1	Multitool	Valikuline, pigem ei lähe vaja.	

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. :)