

## Список снаряжения для восхождения на Арарат 5165

Сезон июнь — сентябрь.

В программе 3 ночи в палаточном лагере на высоте 3200 и одна на высоте 4200, где ночная температура может достигать  $-5^{\circ}\text{C}$ . Палатки и питание предоставляются организаторами.

### Одежда

- Средняя пуховка (0,5-1 кг)
- трекинговые брюки (свободные и легкие, быстросохнущие)
- ветровка (защита от воды и ветра), желательно такого размера, чтобы легко одевалась поверх пуховки.
- брюки из водо-ветрозащитной ткани
- флисовый костюм, куртка желательно с капюшоном
- 1,5 комплекта хорошего термобелья — два верха с длинным рукавом и одни штаны
- футболка х/б 2-3 штуки
- тёплые перчатки или комплект тонкие перчатки + варежки
- панама или бейсболка от солнца
- балаклава или баф, платок, косынка
- трекинговые носки 3 пары.

### Обувь

- Кроссовки или любая удобная повседневная пара обуви
- средние или тяжёлые трекинговые ботинки Gore-Tex
- бахилы (которые предпочтительнее гамашей при отсутствии специализированных альпинистских ботинок)
- лёгкие сандалии с закрытым носком для отдыха, лагеря, комнаты, например «Кроксы».

### Снаряжение и «мелочи» для трекинга

#### Каждому:

- спальный мешок температуры комфорта  $0^{\circ}\text{C}$  + вкладыш
- компактный туристический коврик
- легкий трекинговый рюкзак 35-50 литров
- телескопические трекинговые палки
- качественный налобный фонарик с дополнительным комплектом батареек
- качественные солнцезащитные очки
- туристическая сидуха, она же хоба
- полотенце среднего размера
- умывальные принадлежности
- герметичная упаковка для документов и денег
- походные кружка и ложка
- гигиеническая губная помада.

#### На несколько человек (или факультативно):

- крем от солнца, защита не менее 30, лучше 50 единиц
- хороший складной нож
- термос
- крем для рук увлажняющий.

### Внимание!

В случае «плохого» прогноза погоды гид сообщит о повышении требований к одежде и обуви (такой прогноз маловероятен, но будьте готовы!)