

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ОДЕЖДА

### Ходовая одежда (для восхождений и нахождения выше 4000м):

- обувь: теплые ботинки (горные ботинки, трекинговые ботинки – обязательно покажите фото ваших ботинок гиду до поездки);
- снежные бахилы – «фонарики» (изделие из плотной ткани которое одевается поверх штанины и ботинка, чтобы снег не засыпался в ботинки) – по желанию, высокого снега на Арарате летом нет.
- термобельё – 1 комплект (можно заменить подштанниками и легкой кофтой-футболкой);
- штаны теплые (софтшелл или горнолыжные);
- флисовая кофта, или любая другая теплая кофта под горло;
- куртка (с капюшоном, можно софтшелл или горнолыжную);
- носки теплые (2 пары);
- головной убор для ходьбы (шапка, бафф, балаклава);
- перчатки – 2 пары (одна пара теплые, можно горнолыжные; вторая пара – флисовые или из виндстопера чтобы одевать при ходьбе, когда не сильно задувает).

### Спальные вещи (для нахождения в базовых лагерях и сна):

- спальник (комфорт в районе -5..0);
- теплая кофта;
- штаны;
- носки теплые;
- обувь (можно кеды, сандалии, шлепки).

### Личные вещи:

- трекинговые палки (желательно);
- термос (1 литр);
- кошки (если есть свои подходящие под ваши ботинки – берите, если нет – вам выдадут в базовом лагере)
- средства личной гигиены (зубная щетка, паста, влажные салфетки, туалетная бумага).
- фонарик налобный (лучше иметь именно налобный – так как вечером часто нужно что-то делать, кушать, например, и нужны свободные руки).
- «точка» - сидушка (такая штука для сидения на камнях, земле, снегу чтобы не простудить 5ю точку свою) продается и в МЕТРО, и в Спортмастере и т.д.
- накидка от дождя (если есть хорошая мембранная куртка – можно не брать).
- солнцезащитные очки (горнолыжная маска).
- крем от загара, гигиеническая помада от обветривания губ.