

Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 30-50 литров для Арарата и Демавенда
- Рюкзак. 60-60 литров для Казбека
- Спальник, температура комфорта от -10С и ниже
- Треккинговые палки обязательно с кольцам хотя бы 70мм
- Кошки (необходимы в турах до июня)
- Ледоруб. Классический (необходимо в турах до июня на Арарат и Демавенд и в любой период на Казбек)
- Карабины 3 шт
- Усы самостраховки
- Альпинистская система
- Каска
- Личная посуда для Казбека
- Коврик

Одежда и обувь:

- Ботинки треккинговые с возможностью крепить кошки для восхождения на Демавенд
- Ботинки альпинистские двойные – пластиковые или кожаные. Из пластика рекомендуем Scarpa Vega — пожалуй, самые теплые из всех двойных ботинок для восхождений до июля месяца. Ботинки треккинговые с возможностью крепить кошки на восхождения в июле-августе для восхождения на Арарат
- Непромокаемый слой – Куртка+брюки. Индустрия предлагает целый ряд изделий от простых мембан 5000/5000 до изделий из [Gore-Tex](#)
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка с капюшоном. Толстая и теплая
- Рукавицы теплые
- Перчатки толстые
- Перчатки тонкие
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка легкая и теплая
- Теплые треккинговые носки на день восхождения

Разное:

- Фонарик диодный на голову с запасом свечения не менее 12 часов
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Термос – 1 литров. Желательно без кнопки в крышке
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Гамаши
- Крем от Солнца, гигиеническая помада

- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж