Восхождение на Демавенд 2025. Путешествие в Иран..**Снаряжение**

Одежда

Утепленные куртка: пуховка

Мембранная куртка

Термобелье

Флисовая куртка (2 штуки Polartec100+200)

Мембранные брюки

Флисовые брюки

Теплые перчатки и верхонки

Шапка

Обувь

Ботинки для высотного альпинизма или тёплые трекинговые ботинки

Кроссовки с мембраной

Гамаша

Носки (3 пары + термоноски для дня восхождения)

Бивак

Спальный мешок (-10 В°С)

Термос (1 литр для чая на выход)

Трекинговые палки

Солнцезащитные очки

Фонарь налобный + запасные батарейки

Солнцезащитный крем 50SPF

Коврик (каримат)

кружка, миска, ложка, нож

легкий альпинистский рюкзак для восхождения (30-40 л);

рюкзак для снаряжения (75-90 л)

личная аптечка

гигиеническая губная помада

полотенце

мыло, зубная щетка и паста

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПУТЕШЕСТВУЮЩИМ В ИРАН!!!!

Обязательная одежда для мужчин - длинные брюки, для женщин - одежда, закрывающая все тело и платок на голову. В страну категорически запрещен ввоз любых алкогольных напитков и пива.