

#### Documentos:

- Passaporte
- Passagens de avião/trem
- Seguro médico
- Voucher (para estrangeiros)

#### Equipamento pessoal:

- Mochila, 30-40 litros
- Baule, 80-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de 0°C a +10°C (de junho a setembro), de -20°C a -10°C (de outubro a maio)
- Bastões de trekking, obrigatórios com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de 5-6 mm para fixação no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (preferência por grandes – muito mais fácil de usar com luvas)
- Cordão de segurança

#### Roupas e calçados:

- É adequada roupa de esqui para Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas – plásticas ou de couro. Camada única pode ser usada com polaina (não confundir com gaiters)
- Tênis de trekking ou botas de trekking. Em maio e início de junho, nos primeiros treinos de aclimação, ainda pode haver neve; nesse caso, a vantagem das botas sobre os tênis é indiscutível. No entanto, de meados de junho até o final de setembro, podem ser substituídos por tênis (mas há risco de torcer o pé), verifique se ainda são impermeáveis
- Camada impermeável – jaqueta + calça, nível de membrana recomendado de 10.000/10.000 ou superior
- Conjunto de fleece
- Roupas térmicas – parte superior e inferior
- Jaqueta de plumas com capuz, grossa e quente, peso normal de uma jaqueta para Elbrus começa em 700 gramas
- Luvas quentes
- Luvas grossas (esqui/alpinismo)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da subida
- Chapéu/boné para sol
- Calças e camisetas de trekking (preferência por mangas compridas)
- Meias de trekking para os dias de trilha (preferência: quantidade suficiente para os dias de trekking)

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem proteger completamente da luz lateral

- Óculos/mascara de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferência sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para o rosto (pode ser parcialmente substituída por lenço)
- Protetor solar, marca confiável, FPS 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou suporte ortopédico
- Polainas (não obrigatório, mas podem ser necessárias, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)