

**Dokumente:**

- Reisepass
- Flug-/Zugtickets
- Reiseversicherung

**Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack, ca. 20 Liter
- Trekkingstöcke

**Kleidung und Schuhe:**

- Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

Für Mai und Anfang Juni kann es auf den ersten Akklimatisierungs Routen noch Schnee geben, in diesem Fall haben Wanderschuhe im Vergleich zu Turnschuhen eindeutig den Vorteil. Ab Mitte Juni bis Ende September können Wanderschuhe jedoch problemlos durch Turnschuhe ersetzt werden.

- Trekking-Schuhe oder Wanderstiefel.
- Winddichte Jacke
- Regenponcho
- Fleecejacke
- Thermounterwäsche oben und unten
- Dünne Handschuhe
- Bandana (kann neben Sonnenschutz auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte genutzt werden)
- Mütze

**Sonstiges:**

- Sonnenbrille
- Gamaschen - abhängig von Saison, Schuhen und Wetter
- Sonnencreme, Lippenbalsam
- Persönliche Erste-Hilfe-Apotheke
- Elastisches Band und/oder Stützverband