文件：

- 护照
- 机票 / 火车票
- 医疗保险

个人装备：

- 背包 50–60 升
- 睡袋：舒适温标 0°C 至 +10°C（6–9 月），-20°C 至 0°C（10–5 月）
- 登山杖
- 冰爪
- 经典冰镐
- 登山安全带
- 锁扣 2 个
- 个人保护扁带
- 冰锥（需单独挂在锁扣上）
- 个人餐具

服装与鞋类：

- 滑雪服是否适合厄尔布鲁斯？
- 双层高山靴——塑料或皮革，其中塑料靴推荐 Scarpa Vega，可谓最保暖的双层靴之一
- 徒步鞋或轻便徒步靴。5 月与 6 月初的适应性攀登中可能会遇到积雪，此情况下徒步靴优势明显。但 6 月中旬至 9 月底可使用徒步跑鞋
- 防水外层——冲锋衣 + 冲锋裤。市场提供从 5000/5000 膜到 Gore-Tex 的各种选择
- 抓绒套装
- 保暖内衣 上+下
- 羽绒服（厚且保暖）
- 保暖连指手套
- 厚手套
- 薄手套
- 头巾 / Bandana（山谷防晒，高处可用于保暖喉咙或脸部）
- 帽子
- 登顶日使用的保暖徒步袜

其他：

- 头灯
- 太阳镜
- 滑雪护目镜
- 保温瓶 1 升（建议无按压式按钮盖）
- 防风面罩（一定程度上可由围巾替代）
- 绑腿
- 防晒霜与护唇膏
- 化学暖贴（可选，但非常有用）
- 个人急救包
- 弹性绷带 和/或 支撑护具