

Dokumente:

- Reisepass
- Flug-/Zugtickets
- Reiseversicherung

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, ca. 20 Liter
- Trekkingstöcke

Bekleidung und Schuhe:

- Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

Trekking-Schuhe oder Wanderschuhe: Im Mai und Anfang Juni können auf den ersten Akklimatisierungsaufstiegen noch Schneebedeckungen auftreten, weshalb Wanderschuhe gegenüber Trekkingschuhen einen Vorteil bieten. Nach Mitte Juni und bis Ende September können Trekkingschuhe durch Sportschuhe ersetzt werden.

- Winddichte Jacke
- Regenponcho
- Fleecejacke
- Thermounterwäsche (Ober- und Unterteil)
- Dünne Handschuhe
- Bandana (außer als Sonnenschutz im Tal kann es auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte genutzt werden)
- Mütze

Sonstiges:

- Sonnenbrille
- Gamaschen – notwendig je nach Saison, Schuhwerk und Wetter
- Sonnenschutzcreme, Lippenbalsam
- Erste-Hilfe-Set
- Elastischer Verband und/oder Stützbandage