

Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка

Личное снаряжение:

- Рюкзак. 50-60л.
- Спальник, температура комфорта от 0С до +10С (с июня по сентябрь включительно), от -20С до 0С (с октября по май включительно).
- Треккинговые палки.
- Кошки.
- Ледоруб. Классический.
- Альпинистская система.
- Карабины - 2 шт.
- Усы самостраховки.
- Ледобур на отдельном карабине
- Личная посуда

Одежда и обувь:

Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?

- Ботинки альпинистские двойные – пластиковые или кожаные. Из пластика рекомендуем Scarpa Vega — пожалуй, самые теплые из всех двойных ботинок.
- Кроссовки или ботинки треккинговые. В мае и начале июня на первых акклиматизационных выходах еще можно встретить снег, в таком случае преимущество ботинок перед кроссовками неоспоримо. Однако после середины июня и до конца сентября их вполне можно заменить кроссовками.
- Непромокаемый слой – Куртка+брюки. Индустрия предлагает целый ряд изделий от простых мембан 5000/5000 до изделий из [Gore-Tex](#).
- Флисовый костюм.
- Термобелье верх+низ.
- Пуховка. Толстая и теплая.
- Рукавицы теплые.
- Перчатки толстые.
- Перчатки тонкие.
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка.
- Теплые треккинговые носки на день восхождения

Разное:

- Фонарик диодный на голову
- Очки солнцезащитные
- Лыжная маска-очки
- Термос – 1л. Желательно без кнопки в крышке.
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Гамаши

- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж.