Rock and Rent hat wirklich alles in guter Qualität, sodass Sie in Shorts anreisen können - besonders bei Vorabreservierung. Bei der Auswahl zählte allein die Eignung für die Bedingungen am Elbrus, wo wir seit 2001 Touren leiten. Und ja, wir haben **sehr viel** Sorgfalt in diese Liste investiert; zusammen haben die Bergführer des Unternehmens mehrere Tausend Besteigungen geleitet, und wir halten nichts darin für überflüssig. Dokumente:

- Reisepass
- Flug- oder Bahntickets
- Krankenversicherung
- Voucher (für ausländische Staatsangehörige)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30–40 Liter
- Reisetasche, 80–100 Liter
- Schlafsack mit Komforttemperatur von 0 bis +10 °C von Juni bis einschließlich September und von -10 bis -20 °C von Oktober bis einschließlich Mai
- Trekkingstöcke
- Steigeisen
- Klassischer Eispickel mit 2-3 Metern Reepschnur von 5-6 mm zum Einhängen am Klettergurt
- Klettergurt
- Helm
- Drei Karabiner, idealerweise große, die sich mit Fäustlingen deutlich leichter bedienen lassen
- Selbstsicherungsschlingen (Cow’s Tails)

Bekleidung und Schuhe: Ist Alpinskibekleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppel- oder Dreifachbergschuhe aus Kunststoff oder Leder. Einfache Bergschuhe sind mit Überstiefeln zulässig (nicht mit Gamaschen verwechseln)
- Trekkingschuhe oder -stiefel. Im Mai und Anfang Juni kann auf den ersten Akklimatisationstouren noch Schnee liegen; dann sind Stiefel deutlich besser als Sportschuhe. Von Mitte Juni bis Ende September reichen Sportschuhe aus - mit einem gewissen Risiko umzuknicken. Achten Sie darauf, dass sie weiterhin wasserdicht sind
- Wasserdichte Außenschicht: Jacke und Hose mit einer Membran von mindestens 10.000/10.000
- Fleece-Oberteil und -Hose
- Funktionsunterwäsche, Oberteil und Hose
- Dicke, warme Daunenjacke mit Kapuze; ein für den Elbrus geeignetes Modell wiegt normalerweise mindestens 700 Gramm
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Skihandschuhe)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (zum Sonnenschutz im Tal und zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte)
- Warme Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
- Sonnenhut
- Trekkinghose und T-Shirts (vorzugsweise langärmelig)
- Trekkingsocken für die Wandertage (idealerweise ein Paar pro Tag)

Weitere Gegenstände:

- LED-Stirnlampe mit einer Akkulaufzeit von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille der Kategorie 3-4, die die Augen vollständig vor seitlichem Licht schützt
- Skibrille mit Glaskategorie 1-2 (für schlechtes, nicht für gutes Wetter)

- Thermosflasche, 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfverschluss
- Winddichte Maske für die untere Gesichtshälfte (notfalls reicht ein Schal)
- Marken-Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30-50 (unabhängig von anderslautenden Angaben ist der Unterschied zwischen 30 und 50 in der Praxis vernachlässigbar)
- Lippenpflegestift mit LSF 15
- Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Elastische Binde und/oder eine Stützbandage
- Gamaschen (nicht verpflichtend, aber besonders im Mai und Juni möglicherweise nötig)
- Chemische Handwärmer (nicht verpflichtend, aber unter Umständen sehr nützlich)