Wenn Sie keine eigene Ausrüstung besitzen, können Sie das meiste vorab bei Rock and Rent reservieren. Dort erhalten Sie Kleidung, Schuhe, Trekkingstöcke, Rucksäcke und weitere Ausrüstung für Spaziergänge, Wanderungen und Tage an den Elbrushängen. Mieten ist besonders praktisch, wenn Sie nicht für eine einzelne Reise Ausrüstung kaufen oder lieber mit leichtem Gepäck reisen möchten. Wir empfehlen die Vorabreservierung der benötigten Größen. **Dokumente**

- Einen gültigen Reisepass
- Flug- oder Bahntickets
- Krankenversicherung mit Deckung für Trekking und die maximale Höhe der gewählten Route

Wir empfehlen, digitale Kopien Ihrer Dokumente auf dem Telefon und im Cloud-Speicher aufzubewahren. **Persönliche Ausrüstung**

- Rucksack mit etwa 20 Litern Volumen
- Trekkingstöcke

Kleidung und Schuhe Ist Abfahrtsskikleidung für den Elbrus geeignet?

- Trekkingschuhe oder Trekkingstiefel
- Winddichte Jacke
- Poncho oder wasserdichte Hardshelljacke gegen Regen
- Fleecejacke
- Funktionsunterwäsche, Ober- und Unterteil
- Dünne Handschuhe
- Bandana oder Buff
- Warme Mütze

Trekkingstiefel werden besonders im Mai und in der ersten Junihälfte empfohlen, wenn noch Schnee auf den Routen liegen kann. Von Mitte Juni bis Ende September genügen den meisten Teilnehmern gute Trekkingschuhe, sofern sie für lange Wanderungen geeignet sind und die Füße trocken halten. Für den Aufstieg an den Elbrushängen kann Skibekleidung verwendet werden. Ihr Schutz vor Wind, Schnee und Kälte macht sie für den Höhenabschnitt geeigneter als normale Stadtkleidung. **Weitere Gegenstände**

- Sonnenbrille
- Gamaschen: Der Bedarf hängt von Saison, Wetter und gewählten Schuhen ab
- Sonnencreme
- Lippenpflege
- Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Elastische Binde und/oder eine Stützbandage

Diese Liste gilt für das Hauptprogramm. Ein Zusatztag oberhalb der Hochgebirgshütten oder bis zu den Pastuchow-Felsen kann wärmere Kleidung, Bergschuhe, Steigeisen und weitere Ausrüstung erfordern. Die endgültige Liste legt der Guide anhand von Höhe, Saison und Routenzustand fest.