Rock and Rent bietet die benötigte hochwertige Ausrüstung. Sie können tatsächlich in Shorts anreisen, besonders wenn Sie das komplette Set vorab reservieren und Ihre Größen senden. Entscheidend bei der Auswahl war vor allem die Eignung für die Bedingungen am Elbrus, wo wir seit 2001 Gruppen führen. Die Liste beruht auf der Erfahrung unserer Bergführer, die zusammen mehrere Tausend Besteigungen durchgeführt haben. Sympathie für die anderen Teilnehmer bleibt freiwillig; vollständige Ausrüstung nicht. **Dokumente**

- Einen gültigen Reisepass
- Flug- oder Bahntickets
- Krankenversicherung
- Voucher für ausländische Teilnehmer

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

- Rucksack mit 30-40 Litern Volumen
- Reisetasche mit 80-100 Litern Volumen
- Schlafsack mit einem Komfortbereich von 0 bis +10 °C von Juni bis einschließlich September und −20 bis −10 °C von Oktober bis einschließlich Mai
- Trekkingstöcke mit Tellern von mindestens 70 mm Durchmesser
- Steigeisen
- Klassischer Eispickel mit 2–3 m Reepschnur von 5–6 mm Durchmesser zur Befestigung am Klettergurt
- Klettergurt
- Helm
- Drei Karabiner. Große sind vorzuziehen, da sie sich mit Fäustlingen deutlich leichter bedienen lassen
- Selbstsicherungsschlingen (Cow’s Tails)

Kleidung und Schuhe Ist Abfahrtsskikleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppel- oder Dreifachbergschuhe aus Kunststoff oder Leder
- Einlagige Bergschuhe sind nur mit geeigneten Überschuhen zulässig; diese dürfen nicht mit Gamaschen verwechselt werden
- Trekkingschuhe oder -stiefel für die Akklimatisierungstage im Tal
- Wasserdichte Jacke und Hose. Empfohlener Membranwert 10.000/10.000 oder höher
- Fleece-Oberteil und -Hose
- Funktionsunterwäsche, Ober- und Unterteil
- Eine dicke, warme Daunenjacke mit Kapuze. Eine für den Elbrus geeignete Daunenjacke wiegt normalerweise mehr als etwa 700 g
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe, beispielsweise Skihandschuhe
- Dünne Fleecehandschuhe
- Bandana oder Buff als Sonnenschutz und zum Wärmen von Gesicht und Hals
- Warme Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
- Sonnenhut
- Trekkinghose und T-Shirts, vorzugsweise langärmelig
- Trekkingsocken für Akklimatisierungstage, idealerweise ein Paar pro Wandertag

Im Mai und Anfang Juni kann bei den ersten Akklimatisierungstagen noch Schnee liegen; Trekkingstiefel sind dann Turnschuhen vorzuziehen. Von Mitte Juni bis Ende September genügen gute Trekkingschuhe, wenn sie den Fuß stützen und wasserdicht bleiben. **Weitere Gegenstände**

- LED-Stirnlampe mit einer Akkulaufzeit von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille der Kategorie 3-4 mit seitlichem Lichtschutz
- Skibrille der Kategorie 1–2 für Schlechtwetter und eingeschränkte Sicht
- Thermosflasche (1 Liter), vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
- Winddichte Maske für die untere Gesichtshälfte. Ein Schal erfüllt diese Aufgabe teilweise
- Sonnenschutzmittel mit LSF 30–50
- Lippenpflegestift mit LSF 15
- Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Elastische Binde und/oder eine Stützbandage
- Gamaschen sind nicht vorgeschrieben, können aber besonders im Mai und Juni nötig sein.
- Chemische Handwärmer sind nicht vorgeschrieben, können aber sehr nützlich sein.