

#### Документы:

- Паспорт
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка

#### Личное снаряжение:

- Рюкзак около 20 литров
- Треккинговые палки

#### Одежда и обувь:

##### [Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?](#)

- Кроссовки треккинговые 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
- Непродуваемая куртка
- Плащ-пончо от дождя
- Флисовая куртка
- Термобелье верх+низ
- Перчатки тонкие
- Бандана (помимо защиты от Солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка

#### Разное:

- Очки солнцезащитные
- Гамаши - необходимы или нет в зависимости от сезона, обуви и погоды
- Крем от Солнца, гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж