Если у вас нет собственной экипировки, большую часть необходимых вещей можно заранее забронировать в прокате Rock and Rent. Здесь можно подобрать одежду, обувь, треккинговые палки, рюкзаки и другое снаряжение для прогулок, треккинга и высотных выходов на склоне Эльбруса.

Прокат особенно удобен для участников, которые не хотят покупать экипировку ради одной поездки или предпочитают путешествовать налегке. Рекомендуем бронировать необходимые размеры заранее.

Документы

- Действующий паспорт
- Билеты на самолёт или поезд
- Медицинская страховка, покрывающая треккинг и максимальную высоту выбранного маршрута

Электронные версии документов рекомендуется хранить в телефоне и облачном сервисе.

Личное снаряжение

- Рюкзак объёмом около 20 литров
- Треккинговые палки

Одежда и обувь

Подойдёт ли горнолыжная одежда для Эльбруса?

- Треккинговые кроссовки или треккинговые ботинки
- Непродуваемая куртка
- Плащ-пончо или мембранная куртка от дождя
- Флисовая куртка
- Комплект термобелья — верх и низ
- Тонкие перчатки
- Бандана или бафф
- Тёплая шапка

Треккинговые ботинки особенно рекомендуются в мае и первой половине июня, когда на маршрутах ещё может сохраняться снег. С середины июня до конца сентября большинству участников достаточно качественных треккинговых кроссовок, если они подходят для продолжительных прогулок и защищают ноги от влаги.

Горнолыжную одежду можно использовать во время подъёма на склон Эльбруса. Благодаря защите от ветра, снега и холода она подходит для высотной части программы лучше обычной городской одежды.

Разное

- Солнцезащитные очки
- Гамаши — необходимость зависит от сезона, погоды и выбранной обуви
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж

Этот список рассчитан на основную программу. Для дополнительного выхода выше района высокогорных приютов или к скалам Пастухова может потребоваться более тёплая одежда, альпинистские ботинки, кошки и другое снаряжение. Окончательный список определяет гид с учётом высоты, сезона и состояния маршрута.