

Rock-and-Rent Verleih hat alles, was Sie brauchen, in hochwertiger Qualität. Sie können sogar in Shorts anreisen (besonders wenn Sie alles im Voraus buchen, bringen wir Sie auch zum Nordgipfel des Elbrus). Wir haben die gesamte Ausrüstung nach nur einem Kriterium ausgewählt: maximale Übereinstimmung mit den Bedingungen des Elbrus, wo wir seit 2001 führen!

Und ja, wir haben diese Liste sehr sorgfältig zusammengestellt. Insgesamt haben die Guides des Unternehmens mehrere Tausend Besteigungen durchgeführt, und wir denken nicht, dass etwas davon überflüssig ist!

Dokumente:

- Reisepass
- Flug-/Zugtickets
- Krankenversicherung
- Voucher (für Ausländer)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30-40 Liter
- Alpinistensystem
- Helm
- Karabiner, 3 Stück (groß ist besser – so ist es deutlich bequemer, mit Handschuhen zu arbeiten)
- Selbstsicherungsschlingen

Kleidung und Schuhe:

- **Passt Skibekleidung für den Elbrus?**
 - Alpinistenschuhe, doppelt/triplet – aus Kunststoff oder Leder
 - Wasserdichte Schicht – Jacke+Hose, Membranempfehlung ab 10.000/10.000 und höher
 - Fleeceanzug

- Thermounterwäsche (oben+unten)
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, das normale Gewicht für Elbrus-Daunenjacken beginnt bei 700 g
- Warme Handschuhe
- Dicke Handschuhe (Skihandschuhe)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Mütze
- Warme Wandersocken für den Tag der Besteigung

Sonstiges:

- Sonnenbrille, Schutzkategorie 3-4, sollte auch seitlich vor Licht schützen
- Skibrille, Schutzkategorie 1-2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes Wetter)
- Sonnencreme, Marke, SPF 30-50 (was auch immer gesagt wird, der Unterschied zwischen 30 und 50 ist praktisch vernachlässigbar)
- Lippenbalsam, SPF 15
- Erste-Hilfe-Set
- Chemische Handwärmer (nicht zwingend erforderlich, aber sehr nützlich)