

Im Rock-and-Rent-Verleih gibt es absolut alles auf hohem Niveau – Sie können buchstäblich sogar in Shorts anreisen (besonders, wenn Sie alles im Voraus reservieren). Wir haben die gesamte Ausrüstung nur nach einem Faktor ausgewählt: maximale Eignung für die Bedingungen des Elbrus, wohin wir seit 2001 führen!

Und ja, wir haben diese Liste sehr sorgfältig zusammengestellt. Insgesamt haben die Guides unseres Unternehmens mehrere tausend Besteigungen durchgeführt, und wir glauben nicht, dass in dieser Liste auch nur irgendetwas Überflüssiges enthalten ist!

Dokumente:

- Reisepass
- Flug- oder Zugtickets
- Auslandskrankenversicherung
- Voucher (für ausländische Teilnehmer)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30–40 Liter
- Duffle Bag, 80–100 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur von 0 °C bis +10 °C (von Juni bis einschließlich September), von –20 °C bis 0 °C (von Oktober bis einschließlich Mai)
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern mindestens 70 mm
- Steigeisen
- Eispickel klassisch, mit Reepschnur 5–6 mm zum Einbinden ins Gurtzeug (2–3 Meter)
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner, 3 Stück (größer ist besser – deutlich bequemer mit Fäustlingen)
- Selbstsicherungsschlinge

Kleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppel- oder Dreifach-Alpinbergstiefel – Kunststoff oder Leder. Einlagige Modelle sind mit Überstiefeln möglich (nicht zu verwechseln mit Gamaschen)
- Trekking-Schuhe oder Trekking-Stiefel. Im Mai und Anfang Juni trifft man bei den ersten Akklimatisationsausgängen oft noch auf Schnee – in diesem Fall ist der Vorteil von Stiefeln unbestritten. Ab Mitte Juni bis Ende September können sie durch Schuhe ersetzt werden (es besteht jedoch das Risiko des Umknickens). Achten Sie darauf, dass sie wasserdicht bleiben

- Wasserdichte Außenschicht – Jacke + Hose, empfohlene Membran ab 10.000/10.000 und höher
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke, dick und warm, normales Gewicht einer geeigneten Elbrus-Daunenjacke beginnt ab 700 g
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Ski)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (neben Sonnenschutz im Tal auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht geeignet)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Sonnenschutz-Hut
- Trekkinghosen und T-Shirts (vorzugsweise mit langem Ärmel)
- Trekking-Socken für die Trekkingtage (vorzugsweise nach Anzahl der Trekkingtage)

Verschiedenes:

- LED-Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille, Schutzkategorie 3-4, muss seitlich dicht abschließen
- Skibrille, Schutzkategorie 1-2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes)
- Thermos 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (mit etwas Erfolg durch Schal ersetzbar)
- Sonnencreme Markenprodukt SPF 30-50 (egal was man sagt – der Unterschied zwischen 30 und 50 ist in der Praxis minimal)
- Lippenbalsam SPF 15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützbandage
- Gamaschen (nicht zwingend, aber oft nützlich, besonders im Mai-Juni)
- Chemische Wärmepads (nicht zwingend, aber können sehr hilfreich sein)