

Im Rock-and-Rent-Verleih gibt es wirklich alles – hochwertige, erstklassige Ausrüstung. Sie können buchstäblich nur in Shorts anreisen (besonders, wenn Sie alles im Voraus reservieren – wir liefern die Ausrüstung sogar bis nach Kasbek).

Wir haben die gesamte Ausrüstung nach einem einzigen Kriterium ausgewählt: maximale Eignung für die Bedingungen des Elbrus, den wir seit 2001 regelmäßig besteigen!

Und ja – wir haben diese Liste mit äußerster Sorgfalt zusammengestellt. In Summe haben die Bergführer unseres Unternehmens mehrere tausend Besteigungen durchgeführt, und wir sind überzeugt: in dieser Liste gibt es nichts Überflüssiges!

Dokumente:

- Reisepass
- Internationaler Reisepass
- Flug- / Zugtickets
- Krankenversicherung
- Voucher (für ausländische Teilnehmer)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30-40 Liter
- Seesack, 80-100 Liter
- Isomatte
- Schlafsack, Komforttemperatur von -15 °C bis -5 °C (Juni-September), von -30 °C bis -20 °C (Oktober-Mai)
- Trekkingstöcke mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen
- Eispickel, klassisch, mit 5-6 mm Reepschnur (2-3 Meter) zur Befestigung am Gurt
- Eisschraube an eigenem Karabiner

- Klettergurt
- Helm
- 5 Karabiner (davon möglichst 3 große – deutlich komfortabler mit Handschuhen zu bedienen)
- Selbstsicherungsschlingen

Kleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

Teilweise ja – wenn sie warm, winddicht und von technischer Qualität ist. Beachten Sie jedoch, dass am Elbrus extreme Wetterbedingungen herrschen.

- Bergstiefel, doppelt oder dreifach isoliert – Kunststoff oder Leder. Einlagige Modelle sind nur mit Überstiefeln (nicht zu verwechseln mit Gamaschen) geeignet.
- Trekking- oder Wanderschuhe. Im Mai und Anfang Juni liegt auf den ersten Akklimatisationsstapen oft noch Schnee – hier sind Stiefel im Vorteil. Ab Mitte Juni bis Ende September können wasserdichte Trekking-Sneaker getragen werden (jedoch besteht ein höheres Risiko, den Knöchel zu verstauchen).
- Wasserdichte Schicht – Jacke + Hose, empfohlene Membranleistung ab 10.000/10.000 und höher
- Fleece-Anzug
- Thermounterwäsche, Ober- und Unterteil
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm (normales Gewicht einer geeigneten Elbrus-Daunenjacke ab 700 g)
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (z. B. Skihandschuhe)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (schützt im Tal vor Sonne, kann bei Kälte Hals und Gesicht wärmen)

- Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
- Kopfbedeckung gegen Sonne
- Trekkinghosen und -shirts (am besten mit langen Ärmeln)
- Trekking-Socken für jeden Tag der Tour

Verschiedenes:

- Stirnlampe (LED) mit einer Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden
- Sonnenbrille, Schutzkategorie 3-4, seitlich vollständig abdeckend
- Skibrille, Schutzkategorie 1-2 (für Schlechtwetter, nicht für Sonnentage)
- Thermosflasche, 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfverschluss
- Windschutzmaske für den unteren Gesichtsbereich (alternativ: Schal)
- Sonnencreme von Markenherstellern, SPF 30-50 (der Unterschied zwischen 30 und 50 ist in der Praxis gering)
- Lippenbalsam mit SPF 15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder Stützbandage
- Gamaschen (optional, aber nützlich – besonders im Mai und Juni)
- Chemische Wärmepads (optional, aber sehr hilfreich)