

Im Verleih Rock-and-Rent gibt es absolut alles, von hoher Qualität, Sie können sogar in Shorts anreisen (besonders, wenn Sie alles im Voraus reservieren). Wir haben die gesamte Ausrüstung nur nach einem einzigen 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 des Unternehmens mehrere tausend Besteigungen durchgeführt, und wir glauben nicht, dass darin auch nur irgendetwas Überflüssiges ist!

Dokumente:

Reisepass

Flug-/Zugtickets

Krankenversicherung

Voucher (für Ausländer)

Persönliche Ausrüstung:

Rucksack, 30-40 Liter

Seesack, 80-100 Liter

Schlafsack, Komforttemperatur von 0 °C bis +10 °C (von Juni bis einschließlich September), von -20 °C bis -10 °C (von Oktober bis einschließlich Mai)

Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm.

Steigeisen

Eispickel klassisch, mit Reepschnur 5-6 mm zum Einhängen in den Gurt (2-3 Meter)

Klettergurt

Helm

Karabiner, 3 Stück (besser groß – deutlich bequemer in Fäustlingen zu bedienen)

Selbstsicherungsschlinge

Kleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

Alpinistische Doppel-/Dreifachstiefel – aus Kunststoff oder Leder. Einlagige sind möglich unter Verwendung eines Überstiefels (nicht mit Gamaschen verwechseln)

Trekking-Sneaker oder Trekkingstiefel. Im Mai und Anfang Juni kann man auf den ersten Akklimatisationsaufstiegen noch Schnee antreffen, in diesem Fall ist der Vorteil von Stiefeln gegenüber Sneakern unbestreitbar. Aber ab Mitte Juni bis Ende September können sie durchaus durch Sneaker ersetzt werden (es besteht jedoch das Risiko, den Fuß zu verstauchen), vergewissern Sie sich, dass sie noch wasserdicht sind

Wasserdichte Schicht – Jacke+Hose, Membranlevel empfohlen ab 10.000/10.000 und höher
Fleeceanzug

Thermounterwäsche Oberteil+Unterteil

Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, das übliche Gewicht einer für den Elbrus geeigneten

Daunenjacke beginnt ab 700 Gramm

Warme Fäustlinge

Dicke Handschuhe (Ski)

Dünne Handschuhe (Fleece)

Bandana (neben dem Sonnenschutz im Tal kann sie auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Frost verwendet werden)

Mütze

Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag

Kopfbedeckung gegen Sonne

Trekkinghosen und -T-Shirts (vorzugsweise mit langen Ärmeln)

Trekking-Socken für die Tage des Trekkings (vorzugsweise entsprechend der Anzahl der Trekkingtage)

Verschiedenes:

Stirnlampe mit Leuchtdauer von mindestens 12 Stunden

Sonnenbrille, Schutzkategorie 3-4, sollte seitlich vollständig vor Licht schützen

Skibrille, Schutzkategorie 1-2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes)

Thermos, 1 Liter, vorzugsweise ohne Knopf im Deckel

Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann mit gewissem Erfolg durch einen Schal ersetzt werden)

Sonnencreme, Markenprodukt, SPF 30-50 (was auch immer man sagt, der Unterschied zwischen 30 und 50 ist in der Praxis minimal)

Hygienischer Lippenbalsam, SPF-15

Persönliche Apotheke

Elastische Binde und/oder stützender Verband

Gamaschen (nicht obligatorisch, aber manchmal notwendig, besonders im Mai-Juni)

Chemische Wärmer (nicht obligatorisch, können sich jedoch als sehr nützlich erweisen)