

No aluguel Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de alto nível. Você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência, podemos até levar para o norte do Elbrus). Selecionamos todo o equipamento com base em um único critério: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos grupos desde 2001!

E sim, elaboramos esta lista com muito cuidado; no total, os guias da empresa realizaram vários milhares de ascensões, e não achamos que haja algo desnecessário nela!

#### Documentos:

- Passaporte
- Passagens de avião/trem
- Seguro de saúde
- Voucher (para estrangeiros)

#### Equipamento pessoal:

- Mochila, 50-60 litros
- Saco de viagem 60-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -15°C a -5°C (de junho a setembro), de -30°C a -15°C (de outubro a maio)
- Bastões de trekking com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com cordão de 5-6 mm para prender no sistema (2-3 metros)
- Parafuso de gelo em mosquetão separado
- Sistema de escalada/alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (melhor pelo menos 3 grandes – muito mais confortável com luvas)
- Cordas de segurança

#### Roupas e calçados:

- Roupas de esqui pode ser usada para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas – plásticas ou de couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável – jaqueta + calças, membrana recomendada 10.000/10.000 ou superior
- Conjunto de fleece
- Roupas térmicas superiores e inferiores
- Jaqueta acolchoada com capuz, grossa e quente (peso normal da jaqueta para Elbrus: a partir de 700 g)
- Luvas quentes
- Luvas grossas (para esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar, pode proteger garganta ou rosto do frio)
- Chapéu
- Meias quentes para o dia da ascensão
- Proteção de cabeça contra o sol
- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente de manga longa)
- Meias de trekking para os dias de caminhada (preferencialmente conforme a quantidade de dias do trekking)

#### Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com duração mínima de 24 horas
- Óculos de sol, categoria 3-4, proteção lateral completa
- Máscara de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom)
- Garrafa térmica de 1 litro, preferencialmente sem botão
- Máscara de proteção contra vento para parte inferior do rosto ou buff
- Protetor solar de marca, FPS 30-50 (na prática, diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial com FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte
- Polainas (opcional, mas podem ser necessárias, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (opcional, mas podem ser muito úteis)