

No aluguel **Rock-and-Rent** há absolutamente tudo, de nível alto e de excelente qualidade — você pode chegar até mesmo de bermuda (especialmente se reservar tudo com antecedência, entregamos também no norte do Elbrus). Nós selecionamos todo o equipamento apenas com base em um único fator: **máxima adequação às condições do Elbrus**, onde guiamos desde 2001!

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

Documentos:

- Passaporte
- Bilhetes de avião / trem
- Seguro médico
- Voucher (para estrangeiros)

Equipamento pessoal:

- Mochila, 50-60 litros
- Baú de transporte 60-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -15°C a -5°C (de junho a setembro inclusive), de -30°C a -15°C (de outubro a maio inclusive)
- Bastões de trekking obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com cordim de 5-6 mm para fixação no arnês (2-3 metros)
- Parafuso de gelo com mosquetão separado
- Arnês de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (idealmente pelo menos 3 grandes — muito mais convenientes para trabalhar com luvas grossas)
- Fitas de segurança pessoal

Roupas e calçados:

- A roupa de esqui serve para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas — plásticas ou de couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável — jaqueta + calças, membrana recomendada a partir de 10.000/10.000 ou superior
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica superior + inferior
- Jaqueta de penas, grossa e quente, peso normal para o Elbrus a partir de 700 g
- Mitones quentes
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer o rosto ou a garganta no frio)
- Gorro
- Meias térmicas de trekking para o dia de cume
- Chapéu / boné contra o sol
- Calças de trekking e camisetas, preferencialmente com mangas longas
- Meias de trekking para os dias de trilha, preferencialmente conforme o número de dias

Diversos:

- Lanterna frontal LED com tempo de funcionamento mínimo de 24 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem proteger totalmente também pelas laterais
- Máscara de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Garrafa térmica 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto (com alguma sorte pode ser substituída por um cachecol)
- Protetor solar de marca, SPF 30-50
- Bálsamo labial SPF-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte articular
- Polainas (não obrigatório, mas úteis em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)