

In der Rock-and-Rent-Vermietung gibt es absolut alles auf sehr hohem Niveau – Sie können buchstäblich sogar in Shorts anreisen (besonders wenn Sie alles im Voraus reservieren). Wir haben die gesamte Ausrüstung nach nur einem Kriterium ausgewählt: maximale Eignung für die Bedingungen am 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 Ausländer)

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 –10 °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 zu handhaben)
- Selbstsicherungsschlinge

Kleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppel- oder Dreifach-Alpinbergstiefel – Kunststoff oder Leder. Einlagige Stiefel sind mit Überstiefeln möglich (nicht zu verwechseln mit Gamaschen)
- Trekking-Schuhe oder Trekking-Stiefel. Im Mai und Anfang Juni kann man auf den ersten Akklimatisationsausflügen noch Schnee antreffen – in diesem Fall ist der Vorteil von Stiefeln gegenüber Schuhen unbestreitbar. Ab Mitte Juni bis Ende September können sie durchaus durch Schuhe ersetzt werden (es besteht jedoch das Risiko des Umknickens). Stellen Sie sicher, dass sie weiterhin wasserdicht sind

- Wasserdichte Außenschicht – Jacke + Hose, empfohlen Membran ab 10.000/10.000 und höher
- Fleeceanzug
- Funktionsunterwäsche oben + unten
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, normales Gewicht einer geeigneten Elbrus-Daunenjacke beginnt ab 700 Gramm
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Ski)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (neben Sonnenschutz im Tal auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht in der Kälte)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Sonnenhut
- Trekkinghosen und T-Shirts (vorzugsweise mit langen Ärmeln)
- Trekking-Socken für die Trekkingtage (möglichst 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)
- Thermosflasche 1 Liter, vorzugsweise ohne Druckknopfdeckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (mit einiger Erfolgschance durch Schal ersetzbar)
- Sonnencreme, hochwertige Marke, 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 sich als sehr hilfreich erweisen)