

No aluguel da Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de alta qualidade. Você pode chegar mesmo de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência, e podemos levar o equipamento também para o lado oeste do Elbrus). Seleccionamos todo o equipamento com base em um único critério: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos grupos desde 2001!

E sim, compilamos essa lista com muito cuidado — no total, os guias da empresa já realizaram milhares de subidas, e não acreditamos que haja algo desnecessário nela!

Documentos:

- Passaporte
- Cartão de fronteira
- Passagens de avião/trem
- Seguro médico
- Voucher (para estrangeiros)

Equipamento pessoal:

- Mochila, 80-100 litros
- Isolante térmico
- Saco de dormir, conforto de -20°C a -15°C (na temporada de verão)
- Bastões de trekking, obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de segurança de 5-6 mm para fixação no sistema (2-3 metros)
- Piolet técnico em mosquetão separado
- Sistema de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (pelo menos 3 grandes, mais conveniente para trabalhar com luvas)
- Cordas de segurança

Roupa e calçado:

- Será que a roupa de esqui serve para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas — plásticas ou de couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável — jaqueta + calças, recomendável membrana 10.000/10.000 ou superior
- Roupa de fleece
- Roupa térmica (parte superior e inferior)
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa e quente, o peso normal para uma jaqueta do Elbrus começa em 700 g; para a subida pelo lado Oeste do Elbrus recomenda-se complementar com colete ou um fleece extra
- Luvas quentes
- Luvas grossas (esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além de proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer o pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da subida
- Chapéu ou proteção para sol
- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente de manga comprida)
- Meias de trekking para os dias de trilha (preferencialmente correspondendo ao número de dias de trekking)

Diversos:

- Lanterna de LED para cabeça, duração mínima de 24 horas
- Óculos de sol, categoria 3-4, que cubram totalmente a luz lateral
- Máscara ou óculos de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída com certo sucesso por um lenço)
- Protetor solar, marca confiável, SPF 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, SPF-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou bandagem de suporte
- Polainas (não obrigatórias, mas podem ser necessárias, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)