

No aluguel da Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de alta qualidade. Você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência, ainda te levamos ao norte do Elbrus). Seleccionamos todo o equipamento com base em um único critério: máxima compatibilidade com as condições do Elbrus, para onde levamos expedicionários desde 2001!

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

#### Documentos

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

#### Equipamento pessoal

- Mochila, 50-60 litros
- Bag, 60-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -15°C a -5°C (junho a setembro), de -30°C a -15°C (outubro a maio)
- Bastões de trekking, obrigatoriamente com argolas de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de 5-6 mm para prender ao sistema (2-3 metros)
- Ice screw em mosquetão separado
- Arnês de escalada
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (pelo menos 3 grandes – significativamente mais fácil de usar com luvas)
- Corda de segurança pessoal

#### Roupas e calçados

- Serve roupa de esqui para Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas – plásticas ou de couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável – jaqueta + calças, recomendável membrana 10.000/10.000 ou mais
- Fato de fleece
- Roupa térmica (parte de cima e de baixo)
- Casaco de plumas com capuz, grosso e quente (peso normal de um casaco adequado para Elbrus: a partir de 700 g)
- Luvas quentes
- Luvas grossas (de esqui/alpinismo)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias térmicas para o dia da ascensão
- Chapéu de sol
- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente de manga longa)
- Meias de trekking para os dias de caminhada (quantidade conforme os dias de trekking)

#### Diversos

- Lanterna de cabeça LED, com autonomia mínima de 24 horas
- Óculos de sol, categoria 3-4, devem proteger totalmente a luz lateral
- Máscara/óculos de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para tempo bom)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode substituir parcialmente por um cachecol)
- Protetor solar de marca, FPS 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- Gaiters (não obrigatório, mas útil especialmente em maio-junho)
- Bolsas de aquecimento químicas (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)