

No aluguel Rock-and-Rent você encontra absolutamente tudo, de excelente qualidade. Você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Selecionamos todo o equipamento com base em um único fator: a máxima adequação às condições do Elbrus, onde atuamos desde 2001!

Sim, nós compilamos essa lista com muito cuidado; os guias da nossa empresa acumularam, juntos, milhares de ascensões, e não acreditamos que haja qualquer item desnecessário nela.

#### Documentos:

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

#### Equipamento pessoal:

- Mochila, 50-60 litros
- Mala/baú 60-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -10°C a 0°C (junho a setembro incluído), de -30°C a -15°C (outubro a maio incluído)
- Bastões de trekking obrigatórios, com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com cordão de 5-6 mm para prender no sistema (2-3 metros)
- Ice screw em mosquetão separado
- Sistema de escalada/alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (pelo menos 3 grandes – consideravelmente mais fáceis de usar com luvas)
- Cordão de segurança pessoal

#### Roupa e calçado:

- Roupas de esqui são adequadas para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas – plásticas ou de couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável – jaqueta + calça, recomendação de membrana 10.000/10.000 ou superior
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (parte superior + inferior)
- Casaco de pluma com capuz, grosso e quente; o peso usual de um bom casaco para o Elbrus começa em 700 g
- Luvas quentes
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar, pode ser usada para aquecer a garganta ou o rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão
- Chapéu ou boné para proteção solar
- Calças e camisetas de trekking (de preferência de manga longa)
- Meias de trekking para os dias de caminhada (quantidade conforme os dias do trekking)

## Diversos:

- Lanterna de cabeça LED, com autonomia mínima de 24 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, cobrindo totalmente a luz lateral
- Máscara/óculos de esqui, categoria de proteção 1-2 (para tempo ruim, não para bom tempo)
- Garrafa térmica de 1 litro, de preferência sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída parcialmente por um lenço)
- Protetor solar, marca confiável, FPS 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou suporte ortopédico
- Gaiters (não obrigatório, mas podem ser necessários, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)