

Na Rock-and-Rent você encontra absolutamente tudo, de alta qualidade. Você pode até chegar de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Selecionamos todo o equipamento com base em um único fator: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos nossos clientes desde 2001!

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

### **Documentos:**

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

### **Equipamento pessoal:**

- Mochila, 30-40 litros
- Saco de viagem, 80-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de 0°C a +10°C (de junho a setembro inclusive), de -20°C a -10°C (de outubro a maio inclusive)
- Bastões de trekking, obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com cordão de 5-6 mm para engate no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (melhor grandes - significativamente mais fáceis de manusear com luvas)
- Cordão de segurança

### **Roupas e calçados:**

- Será que roupas de esqui funcionam para Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas - plásticas ou de couro. Monolayer pode ser usado com galochas (não confundir com polainas)
- Tênis de trekking ou botas de trekking. Em maio e início de junho, ainda é possível encontrar neve nos primeiros treinos de aclimação; nesse caso, botas são claramente melhores que tênis. Depois da metade de junho até o final de setembro, tênis podem substituir botas (mas há risco de torcer o pé), certifique-se de que ainda sejam à prova d'água
- Camada impermeável - jaqueta + calça, nível de membrana recomendado a partir de 10.000/10.000
- Fato de fleece
- Roupas térmicas superiores + inferiores
- Casaco de plumas com capuz, grosso e quente, peso normal de um casaco de plumas para Elbrus a partir de 700 g
- Luvas quentes
- Luvas grossas (esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além de proteção solar, pode ser usada para aquecer garganta ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão
- Proteção solar para cabeça

- Calças e camisetas de trekking (de preferência, mangas compridas)
- Meias de trekking para os dias de trekking (de preferência, suficientes para todos os dias)

**Diversos:**

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, que cubram totalmente a luz lateral
- Máscara de esqui, categoria de proteção 1-2 (para mau tempo, não para bom)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída parcialmente por um cachecol)
- 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
- Bandagem elástica e/ou suporte
- Polainas (não obrigatórias, mas podem ser necessárias, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)