

Na Rock-and-Rent você encontra absolutamente tudo, de alta qualidade. Você pode chegar até 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 fazemos expedições desde 2001!

E sim, elaboramos esta lista com muito cuidado. No total, nossos guias realizaram vários milhares de ascensões, e não acreditamos que haja nada supérfluo nela!

### **Documentos:**

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

### **Equipamento pessoal:**

- Mochila, 30-40 litros
- Bolsa/baú, 80-100 litros
- Saco de dormir, conforto de 0°C a +10°C (de junho a setembro inclusivo), de -20°C a -10°C (de outubro a maio inclusivo)
- Bastões de trekking, obrigatórios com argolas de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de segurança de 5-6 mm para encaixe no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (preferencialmente grandes - muito mais confortáveis de usar com luvas)
- Cordas de auto-segurança

### **Roupas e calçados:**

- Roupas de esqui são adequadas para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas - plásticas ou de couro. As de camada única podem ser usadas se houver sobre-botas (não confundir com gaiters)
- Tênis ou botas de trekking. Em maio e início de junho, nos primeiros dias de aclimação, ainda é possível encontrar neve, então botas são preferíveis. Porém, de meados de junho até o fim de setembro, tênis podem ser suficientes (mas há risco de torção do tornozelo), certifique-se de que ainda sejam à prova d'água
- Camada impermeável - jaqueta + calça, recomendação de membrana 10.000/10.000 ou superior
- Roupas de fleece
- Jaqueta de plumas com capuz, grossa e quente, o peso normal de uma jaqueta de plumas para o Elbrus é de no mínimo 700 g
- Luva de pele grossa
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além de proteger do sol no vale, pode ser usada para aquecer o pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão
- Chapéu ou boné para sol

- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente de manga comprida)
- Meias de trekking para os dias de caminhada (preferencialmente de acordo com a quantidade de dias do trekking)

**Diversos:**

- Lanterna de cabeça LED com duração mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem cobrir a luz lateral
- Máscara/óculos de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Garrafa térmica de 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por um lenço com certo sucesso)
- Protetor solar de marca, SPF 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial com SPF 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou suporte de bandagem
- Gaiters (não obrigatório, mas podem ser necessários, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)