

No Rock-and-Rent, há absolutamente tudo, de alta qualidade. Você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Todo o equipamento foi selecionado com base em um único fator: máxima adequação às condições do Elbrus, onde guiamos desde 2001.

E sim, compilamos esta lista com muito cuidado; nossos guias já realizaram milhares de ascensões, e não acreditamos que haja qualquer item desnecessário!

Documentos:

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

Equipamento pessoal:

- Mochila, 30-40 litros
- Saco de viagem/baú, 80-100 litros
- Colchonete
- Saco de dormir, conforto de 0°C a +10°C (junho a setembro), -20°C a 0°C (outubro a maio)
- Bastões de trekking, obrigatórios com argolas de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de segurança 5-6 mm (2-3 metros)
- Sistema de escalada/alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (preferencialmente grandes, mais fácil de manusear com luvas)
- Cordas de segurança

Roupa e calçado:

- Botas de alpinismo duplas/triplas - plásticas ou de couro. Camada única só com o uso de polainas (não confundir com gamas)
- Tênis de trekking ou botas de trekking. Em maio e início de junho, nos primeiros treinos de aclimação, ainda pode haver neve, portanto botas são preferíveis; depois de meados de junho até o fim de setembro, tênis podem substituir botas (verifique se são resistentes à água)
- Camada impermeável - jaqueta + calça, recomendação de membrana 10.000/10.000 ou superior
- Fato de fleece
- Roupa térmica superior e inferior
- Casaco de pluma com capuz, grosso e quente, peso usual ≥ 700 g
- Luva grossa
- Luvas quentes (esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (proteção solar ou para aquecer o pescoço/rosto no frio)
- Gorro
- Meias térmicas para o dia da ascensão
- Chapéu para sol
- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente mangas compridas)
- Meias de trekking para os dias de caminhada

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED, autonomia ≥ 12 h
- Óculos de sol, categoria 3-4, proteção lateral completa
- Máscara de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencial sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a face (pode substituir por lenço/buff)
- Protetor solar, SPF 30-50
- Bálsamo labial, SPF-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte
- Gamas (opcional, útil especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (opcional, podem ser muito úteis)