

Im Verleih Rock-and-Rent gibt es alles, von hoher Qualität. Sie können sogar in Shorts anreisen (besonders, wenn Sie alles im Voraus buchen). Wir haben die gesamte Ausrüstung nur nach einem Kriterium ausgewählt: Maximale Übereinstimmung mit den Bedingungen des Elbrus, zu dem wir seit 2001 führen!

Und ja, wir haben diese Liste sehr sorgfältig zusammengestellt. Insgesamt haben unsere Guides mehrere tausend Aufstiege gemacht, und wir glauben nicht, dass etwas überflüssig ist!

Dokumente:

- Reisepass
- Flug-/Zugtickets
- Krankenversicherung
- Voucher (für Ausländer)

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 30-40 Liter
- Duffelbag, 80-100 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur von 0°C bis +10°C (von Juni bis September), von -20°C bis -10°C (von Oktober bis Mai)
- Trekkingstöcke
- Steigeisen
- Klassisches Eispickel, mit Reepschnur 5-6mm zum Einhaken in das System (2-3 Meter)
- Klettergeschirr
- Helm
- Karabiner, 3 Stück (besser große, da sie mit Handschuhen deutlich bequemer zu handhaben sind)
- Selbstsicherungsschlaufen

Bekleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppelschichtige/ dreifache Bergschuhe - Plastik oder Leder. Einlagige sind auch möglich, wenn Sie einen Überzieher (nicht mit Gamaschen verwechseln) verwenden.
- Trekking-Schuhe oder Trekking-Stiefel. Im Mai und Anfang Juni kann es auf den ersten Akklimatisierungsaufstiegen noch Schnee geben, daher ist der Vorteil von Stiefeln gegenüber Schuhen eindeutig. Nach Mitte Juni bis Ende September können sie jedoch durch Trekking-Schuhe ersetzt werden (es besteht jedoch das Risiko, den Fuß zu verstauchen). Stellen Sie sicher, dass sie noch wasserdicht sind.
- Wasserdichte Schicht - Jacke + Hose, Membranempfehlung mindestens 10.000/10.000 oder mehr.
- Fleece-Anzug
- Thermounterwäsche Ober- und Unterteil
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, das normale Gewicht einer für Elbrus typischen Daunenjacke beginnt bei 700 g.
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Skihandschuhe)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (neben Sonnenschutz im Tal kann es auch zum Wärmen von Hals oder Gesicht bei Kälte verwendet werden)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Aufstiegstag

Sonstiges:

- Kopflampe mit mindestens 12 Stunden Leuchtdauer
- Sonnenbrille, Schutzkategorie 3-4, sollte das Licht vollständig von der Seite abdecken

- Skibrille, Schutzkategorie 1-2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes Wetter)
- Thermoskanne, 1 Liter, idealerweise ohne Knopf im Deckel
- Windschutzmaske für den unteren Gesichtsteil (kann mit einem Schal teilweise ersetzt werden)
- Sonnenschutzcreme, markenrechtlich, SPF 30-50 (was auch immer gesagt wird, der Unterschied zwischen 30 und 50 ist praktisch minimal)
- Lippenbalsam, SPF-15
- Persönliche Erste-Hilfe-Apotheke
- Elastische Bandage und/oder Stützverband
- Gamaschen (nicht erforderlich, aber besonders im Mai-Juni nützlich)
- Chemische Wärmer (nicht erforderlich, aber sehr nützlich)