

Im Verleih **Rock-and-Rent** gibt es wirklich alles und auf sehr hohem Niveau - Sie können buchstäblich in Shorts anreisen (besonders, wenn Sie die Ausrüstung im Voraus reservieren). Wir haben die gesamte Ausrüstung ausschließlich nach einem Kriterium ausgewählt: **maximale Anpassung an die Bedingungen des Elbrus**, wohin wir seit 2001 führen!

Und ja - wir haben diese Liste sehr sorgfältig zusammengestellt. Insgesamt haben die Guides unseres Unternehmens **mehrere tausend Besteigungen** durchgeführt, und wir glauben nicht, dass hier auch nur ein einziges überflüssiges Element enthalten ist!

Dokumente:

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

Persönliche Ausrüstung:

- Rucksack, 50-60 Liter
- Duffelbag 60-100 Liter
- Schlafsack, Komforttemperatur von -10°C bis 0°C (von Juni bis einschließlich September), von -30°C bis -15°C (von Oktober bis einschließlich Mai)
- Trekkingstöcke unbedingt mit Tellern von mindestens 70 mm
- Steigeisen
- Klassischer Eispickel, mit Reepschnur 5-6 mm zur Befestigung am Gurt (2-3 Meter)
- Eisschraube am separaten Karabiner
- Klettergurt
- Helm
- Karabiner, 5 Stück (mindestens 3 große - deutlich bequemer mit Fäustlingen)
- Selbstsicherungsschlingen

Kleidung und Schuhe:

Ist Skibekleidung für den Elbrus geeignet?

- Bergstiefel doppelt/dreifach - Kunststoff oder Leder
- Trekkingstiefel
- Wasserdichte Bergschicht - Jacke + Hose, empfohlen ab Membran 10.000/10.000 und höher
- Fleeceanzug

- Thermounterwäsche Ober- und Unterteil
- Daunenjacke mit Kapuze, dick und warm, das übliche Gewicht einer geeigneten Elbrus-Daunenjacke beginnt ab 700 g
- Warme Fäustlinge
- Dicke Handschuhe (Ski)
- Dünne Handschuhe (Fleece)
- Bandana (zusätzlich zum Sonnenschutz im Tal auch geeignet zum Wärmen von Hals oder Gesicht)
- Mütze
- Warme Trekking-Socken für den Gipfeltag
- Sonnenschutzkopfbedeckung
- Trekkinghosen und T-Shirts (idealerweise mit langen Ärmeln)
- Trekking-Socken für die Trekkingtage (idealerweise nach Anzahl der Tage)

Verschiedenes:

- Stirnlampe mit Leuchtdauer mindestens 24 Stunden
- Sonnenbrille Kategorie 3-4, muss seitlich vollständig abschirmen
- Skimaske/Brille Kategorie 1-2 (für schlechtes Wetter, nicht für gutes)
- Thermosflasche 1 Liter, idealerweise ohne Druckknopfdeckel
- Windschutzmaske für den unteren Teil des Gesichts (kann mit einem Schal ersetzt werden)
- Marken-Sonnencreme SPF 30-50 (der Unterschied zwischen 30 und 50 ist in der Praxis minimal)
- Hygienischer Lippenbalsam SPF 15
- Persönliche Reiseapotheke
- Elastische Binde und/oder unterstützender Verband
- Gamaschen (nicht zwingend, aber oft nützlich, besonders im Mai-Juni)
- Chemische Wärmepads (nicht notwendig, können aber sehr hilfreich sein)