

No aluguel Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de alta qualidade, você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Seleccionamos todo o equipamento com base em um único fator: máxima adequação às condições do Elbrus, para onde levamos grupos desde 2001!

E sim, elaboramos essa lista com muito cuidado; no total, os guias da empresa conduziram milhares de escaladas, e não acreditamos que haja algo supérfluo nela!

Documentos:

- Passaporte
- Passagens aéreas/trem
- Seguro médico
- 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, obrigatórios com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com cordão de 5-6 mm para encaixe no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (melhor grandes - muito mais fácil de usar com luvas)
- Cordas de segurança (usos de auto-seguro)

Roupas e calçados:

- Serve roupa de esqui para Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas - plásticas ou de couro. Monocamadas podem ser usadas com gaiters (não confundir com polainas)
- Camada impermeável - jaqueta + calças, nível de membrana recomendado 10.000/10.000 ou mais
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica (parte superior e inferior)
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa e quente, peso normal para Elbrus a partir de 700 g
- Luvas grossas
- Luva de esqui ou alpinismo
- Luva fina (fleece)
- Bandana (além de proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer garganta ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da escalada

Diversos:

- Lanterna de cabeça com duração mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem cobrir totalmente a luz lateral
- Máscara/óculos de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Garrafa térmica, 1 litro, de preferência sem botão na tampa

- Máscara de vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por um lenço, com algum sucesso)
- Protetor solar, de marca, SPF 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, SPF-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Atadura elástica e/ou bandagem de suporte
- Polainas (não obrigatórias, mas podem ser necessárias, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)