

En el **alquiler Rock-and-Rent** hay absolutamente todo, de muy buen nivel. ¡Puedes llegar incluso en pantalones cortos! (especialmente si reservas todo con antelación). Hemos seleccionado todo el equipo según un único factor: la máxima adecuación a las condiciones del Elbrus, donde llevamos grupos desde 2001.

Y sí, hemos elaborado esta lista con mucho cuidado; los guías de la compañía han realizado en conjunto varios miles de ascensos, y no creemos que haya nada superfluo en ella!

Documentos:

- Pasaporte
- Billetes de avión/tren
- Seguro médico
- Vale (para extranjeros)

Equipo personal:

- Mochila, 30-40 litros
- Bolso grande, 80-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort: de 0 °C a +10 °C (de junio a septiembre incluido), de -20 °C a -10 °C (de octubre a mayo incluido)
- Bastones de trekking
- Crampones
- Piolet clásico, con cuerda de 5-6 mm para enganchar al arnés (2-3 metros)
- Arnés de escalada
- Casco
- Mosquetones, 3 unidades (mejor grandes, mucho más cómodos para trabajar con guantes)
- Cuerda de seguridad (prusik)

Ropa y calzado:

¿Sirve la ropa de esquí para el Elbrus?

- Botas de alpinismo dobles/triples - de plástico o cuero. Se pueden usar de una capa si se usan polainas (no confundir con gamuzas)
- Zapatillas de trekking o botas de trekking. En mayo y principios de junio aún puede haber nieve en las primeras salidas de aclimatación; en ese caso, la ventaja de las botas sobre las zapatillas es evidente. Sin embargo, de mediados de junio a finales de septiembre pueden sustituirse por zapatillas (aunque hay riesgo de torceduras), asegurarse de que sigan siendo impermeables
- Capa impermeable - chaqueta + pantalón, nivel de membrana recomendado 10.000/10.000 o

superior

- Conjunto de forro polar
- Ropa interior térmica (parte superior e inferior)
- Plumón con capucha, grueso y cálido, el peso habitual de un plumón normal para Elbrus empieza en 700 g
- Manoplas calientes
- Guantes gruesos (de esquí)
- Guantes finos (forro polar)
- Bandana (además de protección solar, sirve para abrigar garganta o rostro en frío)
- Gorra
- Calcetines de trekking cálidos para el día de ascenso
- Sombrero para el sol
- Pantalones y camisetas de trekking (preferiblemente de manga larga)
- Calcetines de trekking para los días de trekking (según la duración del recorrido)

Varios:

- Linterna frontal LED con autonomía mínima de 12 horas
- Gafas de sol, categoría de protección 3-4, deben cubrir completamente la luz lateral
- Máscara o gafas de esquí, categoría 1-2 (para mal tiempo, no para buen tiempo)
- Termo, 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara cortaviento para la parte inferior del rostro (se puede sustituir con bufanda con cierto éxito)
- Crema solar, de marca, SPF 30-50 (la diferencia práctica entre 30 y 50 es mínima)
- Bálsamo labial, SPF 15
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o soporte ortopédico
- Polainas (no obligatorio, pero a veces necesarias, especialmente en mayo-junio)
- Calentadores químicos (no obligatorio, pero pueden ser muy útiles)