

Na locadora Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de excelente qualidade, você pode até chegar de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Selecionamos todo o equipamento com base em um único critério: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos grupos desde 2001!

E sim, compilamos esta lista com muito cuidado; ao todo, os guias da empresa realizaram milhares de ascensões, e não achamos que haja algo supérfluo nesta lista!

Documentos:

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

Equipamento pessoal:

- Mochila, 50-60 litros
- Saco de viagem (duffel) 60-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de conforto de -10°C a 0°C (de junho a setembro incluído), de -30°C a -15°C (de outubro a maio incluído)
- Bastões de trekking, obrigatoriamente com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de segurança de 5-6 mm para fixação no sistema (2-3 metros)
- Pico de gelo em mosquetão separado
- Sistema de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 5 unidades (melhor se pelo menos 3 grandes — significativamente mais confortável de usar com luvas)
- Corda de segurança pessoal

Roupas e calçados:

- Será que roupa de esqui serve para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas — de plástico ou couro
- Botas de trekking
- Camada impermeável — jaqueta + calças, nível de membrana recomendado 10.000/10.000 ou superior
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica superior e inferior
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa e quente, peso típico de uma jaqueta normal para Elbrus começa em 700 g
- Luvas de aquecimento
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além da proteção solar no vale, pode ser usada para aquecer garganta ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão
- Chapéu para proteção solar
- Calças e camisetas de trekking (de preferência mangas compridas)
- Meias de trekking para os dias de trekking (de preferência conforme o número de dias do

trekking)

Diversos:

- Lanterna de cabeça LED com autonomia mínima de 24 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 tempo bom)
- Garrafa térmica, 1 litro, de preferência sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída parcialmente por um cachecol)
- Protetor solar, marca confiável, FPS 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial com FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte
- Polainas (não obrigatório, mas podem ser úteis, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)