

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

E sim, elaboramos esta lista com muito cuidado; ao todo, os guias da empresa realizaram vários milhares de ascensões, e não acreditamos que haja algo desnecessário nela!

#### Documentos:

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

#### Equipamento pessoal:

- Mochila, 30-40 litros
- Sistema de alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (melhor grandes — muito mais fáceis de manusear com luvas)
- Cordão de segurança

#### Roupas e calçados:

- Serve roupa de esqui para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas - plásticas ou de couro
- Camada impermeável - jaqueta + calça, nível de membrana recomendado a partir de 10.000/10.000
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica superior + inferior
- Jaqueta de plumas com capuz, grossa e quente, peso normal de uma jaqueta para o Elbrus a partir de 700 gramas
- Luvas de inverno
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (de fleece)
- Gorro
- Meias de trekking quentes para o dia da ascensão

#### Diversos:

- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem cobrir completamente a luz lateral
- Máscara/óculos de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Protetor solar, marca reconhecida, FPS 30-50 (na prática, a diferença entre 30 e 50 é mínima)
- Bálsamo labial, FPS 15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)