

Na locadora Rock-and-Rent há absolutamente tudo, de alto nível, você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Selecionamos todo o equipamento levando em consideração apenas um fator: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos grupos desde 2001!

E sim, elaboramos esta lista com muito cuidado; no total, os guias da empresa realizaram milhares de ascensões, 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
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de 5-6mm para encaixe no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada/alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (de preferência grandes — consideravelmente mais fáceis de usar com luvas)
- Cordas de auto-segurança

### **Roupas e calçados:**

- Serve roupa de esqui para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas — plásticas ou de couro. Simples podem ser usadas se houver gaiters (não confundir com polainas)
- Tênis de trekking ou botas de trekking. Em maio e início de junho, nas primeiras saídas de aclimação, ainda é possível encontrar neve; nesse caso, a vantagem das botas é inquestionável. Contudo, de meados de junho até o final de setembro, podem ser substituídas por tênis (mas há risco de torção de tornozelo), verifique se ainda são à prova d'água
- Camada impermeável — jaqueta + calças, nível de membrana recomendado a partir de 10.000/10.000
- Conjunto de fleece
- Roupa térmica — parte superior e inferior
- Jaqueta acolchoada com capuz, grossa e quente, o peso usual de uma jaqueta normal para Elbrus começa a partir de 700 g
- Luvas grossas
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além de proteger do sol no vale, pode ser usada para aquecer pescoço ou rosto no frio)
- Gorro
- Meias térmicas para o dia da ascensão
- Chapéu para proteção solar

- Calças e camisetas de trekking (preferencialmente de manga longa)
- Meias de trekking para os dias de caminhada (idealmente, correspondentes ao número de dias do trekking)

**Diversos:**

- Lanterna de LED para cabeça, com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria de proteção 3-4, devem cobrir completamente a luz lateral
- Óculos de esqui, categoria de proteção 1-2 (para mau tempo, não para bom tempo)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara de proteção contra vento para a parte inferior do rosto (pode ser substituída por um lenço)
- Protetor solar de marca, 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 ortopédico
- Gaiters (não obrigatórios, mas podem ser necessários, especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatórios, mas podem ser muito úteis)