

Na Rock-and-Rent, há absolutamente tudo, de alto nível de qualidade. Você pode chegar até de shorts (especialmente se reservar tudo com antecedência). Todo o equipamento foi selecionado com base em um único fator: máxima adequação às condições do Elbrus, onde levamos clientes 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 desnecessário nela!

Documentos:

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

Equipamento pessoal:

- Mochila de 30-40 litros
- Saco de dormir, conforto de 0°C a +10°C (de junho a setembro inclusive), de -20°C a -10°C (de outubro a maio inclusive)
- Colchonete
- Bastões de trekking com anéis de pelo menos 70 mm
- Crampons
- Piolet clássico, com corda de 5-6 mm para encaixe no sistema (2-3 metros)
- Sistema de escalada/alpinismo
- Capacete
- Mosquetões, 3 unidades (melhor grandes — mais confortáveis para trabalhar com luvas)
- Cordas de segurança pessoais

Roupas e calçados:

- Roupas de esqui podem ser adequadas para o Elbrus?
- Botas de alpinismo duplas/triplas — plásticas ou de couro. Monocamadas podem ser usadas se houver gaiters (não confundir com polainas)
- Tênis de trekking ou botas de trekking. Em maio e início de junho, nos primeiros treinos de aclimação, ainda pode haver neve — nesse caso, as botas têm vantagem sobre os tênis. Após meados de junho até o final de setembro, podem ser substituídas por tênis (mas há risco de torcer o tornozelo) — certifique-se de que ainda sejam à prova d'água
- Camada impermeável — jaqueta + calças, membrana recomendada de 10.000/10.000 ou superior
- Fleece
- Roupas térmicas — parte superior e inferior
- Jaqueta de pluma com capuz, grossa e quente, peso típico a partir de 700 g
- Luvas quentes
- Luvas grossas (de esqui)
- Luvas finas (fleece)
- Bandana (além de proteção solar, pode proteger pescoço ou rosto do frio)
- Gorro
- Meias quentes de trekking 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 caminhada (quantidade conforme o número de dias)

Diversos:

- Lanterna de cabeça com autonomia mínima de 12 horas
- Óculos de sol, categoria 3-4, devem proteger totalmente a visão lateral
- Máscara de esqui, categoria 1-2 (para mau tempo, não para sol)
- Garrafa térmica, 1 litro, preferencialmente sem botão na tampa
- Máscara contra vento para parte inferior do rosto (pode ser substituída parcialmente por um lenço)
- Protetor solar, marca confiável, SPF 30-50
- Bálsamo labial, SPF-15
- Kit de primeiros socorros pessoal
- Bandagem elástica e/ou suporte ortopédico
- Gaiters (não obrigatório, mas útil especialmente em maio-junho)
- Aquecedores químicos (não obrigatório, mas podem ser muito úteis)