

En el alquiler **Rock-and-Rent** hay absolutamente todo, de alta calidad. ¡Puedes llegar incluso en pantalones cortos (especialmente si reservas todo con anticipación)! Hemos seleccionado todo el equipo teniendo en cuenta un solo factor: la máxima adecuación a las condiciones del Elbrus, al que llevamos grupos desde 2001.

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

Documentos:

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

Equipo personal:

- Mochila, 30-40 litros
- Bolso de viaje, 80-100 litros
- Saco de dormir, temperatura de confort de 0 °C a +10 °C (de junio a septiembre inclusive), de -20 °C a -10 °C (de octubre a mayo inclusive)
- Bastones de trekking, obligatoriamente con anillos de al menos 70 mm
- Crampones
- Piolet clásico, con cuerda de repuesto de 5-6 mm para enganchar al arnés (2-3 metros)
- Arnés de escalada
- Casco
- Mosquetones, 3 unidades (mejor grandes, más cómodos de usar con guantes)
- Cuerda de seguridad individual

Ropa y calzado:

- Botas de montaña dobles o triples, de plástico o cuero. Se pueden usar de una sola capa si se usan cubrebotas (no confundir con polainas)
- Zapatillas de trekking o botas de trekking. En mayo y principios de junio todavía se puede encontrar nieve en las primeras salidas de aclimatación, en este caso las botas tienen ventaja sobre las zapatillas. Sin embargo, desde mediados de junio hasta finales de septiembre se pueden sustituir por zapatillas (pero existe riesgo de torcedura), asegúrate de que sean resistentes al agua
- Capa impermeable - chaqueta + pantalón, membrana recomendada 10.000/10.000 o superior
- Conjunto de forro polar

- Ropa térmica, parte superior e inferior
- Plumón con capucha, grueso y cálido; el peso normal para el Elbrus es desde 700 g
- Manoplas calientes
- Guantes gruesos (esquí)
- Guantes finos (forro polar)
- Bandana (además de proteger del sol en el valle, puede usarse para abrigar cuello o rostro en el frío)
- Gorra
- Calcetines de trekking cálidos para el día de ascenso
- Protector para la cabeza del sol
- Pantalones y camisetas de trekking (preferiblemente de manga larga)
- Calcetines de trekking para los días de caminata (preferiblemente según los días de trekking)

Varios:

- Linterna de diodos para la cabeza, duración mínima 12 horas
- Gafas de sol, categoría 3-4, deben cubrir completamente la luz lateral
- Máscara/gafas de esquí, categoría 1-2 (para mal tiempo, no para buen clima)
- Termo, 1 litro, preferiblemente sin botón en la tapa
- Máscara contra viento para la parte inferior de la cara (puede reemplazarse parcialmente con bufanda)
- Protector solar, marca reconocida, SPF 30-50 (en la práctica, la diferencia entre 30 y 50 es mínima)
- Bálsamo labial, SPF-15
- Botiquín personal
- Vendaje elástico y/o soporte de compresión
- Polainas (no obligatorio, pero útiles especialmente en mayo-junio)
- Calentadores químicos (no obligatorio, pero pueden ser muy útiles)