Rock and Rent tiene absolutamente todo y de buena calidad, por lo que puede llegar en pantalón corto, especialmente si reserva antes. Elegimos cada artículo solo por su adecuación al Elbrus, donde guiamos desde 2001. Y sí, hemos dedicado **muchísimo** cuidado a esta lista; entre todos, los guías de la empresa han dirigido varios miles de ascensiones y no creemos que sobre nada.
Documentos:

- Pasaporte
- Billetes de avión o de tren
- Seguro médico
- Bono (para extranjeros)

Equipo personal:

- Mochila, 30-40 litros
- Petate, 80-100 litros
- Saco con temperatura de confort de 0 a +10 °C de junio a septiembre inclusive, y de -10 a -20 °C de octubre a mayo inclusive
- Bastones de trekking
- Crampones
- Piolet clásico con 2-3 metros de cordino de 5-6 mm para engancharlo al arnés
- Arnés de escalada
- Casco
- Tres mosquetones, preferiblemente grandes, que se manejan mucho mejor con manoplas
- Cabos de anclaje

Ropa y calzado: ¿sirve la ropa de esquí alpino para el Elbrus?

- Botas dobles o triples de alpinismo, de plástico o cuero. Se admiten botas simples con sobrebotas (no confundir con polainas)
- Zapatillas o botas de trekking. En mayo y principios de junio aún puede haber nieve en las primeras salidas y las botas son claramente preferibles. Desde mediados de junio hasta finales de septiembre bastan zapatillas deportivas, con cierto riesgo de torcerse el tobillo; compruebe que sigan siendo impermeables
- Capa exterior impermeable: chaqueta y pantalón con membrana de al menos 10.000/10.000
- Forro polar, parte superior e inferior
- Capa base, parte superior e inferior
- Chaqueta de plumas gruesa y cálida con capucha; una adecuada para el Elbrus suele pesar a partir de 700 gramos
- Manoplas abrigadas
- Guantes gruesos (de esquí)
- Guantes finos (de forro polar)
- Bandana (además de proteger del sol en el valle, abriga la garganta o la cara con frío)
- Gorro abrigado
- Calcetines de trekking abrigados para el día de la cumbre
- Sombrero para el sol
- Pantalón de trekking y camisetas (preferiblemente de manga larga)
- Calcetines de trekking para las caminatas (idealmente un par por día)

Otros artículos:

- Linterna frontal LED con al menos 12 horas de duración de batería
- Gafas de sol de categoría 3-4 que protejan completamente los ojos de la luz lateral
- Máscara de esquí con lente de categoría 1-2 (para mal tiempo, no para buen tiempo)
- Termo de 1 litro, preferiblemente sin tapa con pulsador

- Máscara cortavientos para la parte inferior de la cara (una bufanda sirve en caso de necesidad)
- Protector solar de marca, SPF 30-50 (con independencia de lo que lea, en la práctica la diferencia entre 30 y 50 es insignificante)
- Bálsamo labial con FPS 15
- Botiquín personal de primeros auxilios
- Venda elástica y/o un vendaje de soporte
- Polainas (no obligatorias, pero pueden hacer falta, especialmente en mayo y junio)
- Calentadores químicos de manos (no obligatorios, pero pueden ser muy útiles)