A Rock and Rent tem todo o equipamento de boa qualidade de que precisa para subir ao Elbrus pelo norte. Se reservar antecipadamente, montaremos um conjunto e entregá-lo-emos para o início da viagem na vertente norte do Elbrus. Assim, pode chegar com quase nenhum equipamento especializado, até de calções. Escolhemos este equipamento sobretudo segundo um critério: a sua adequação às condições reais no Elbrus, onde organizamos ascensões desde 2001. **Elaborámos esta lista com muitíssimo cuidado. Entre todos, os guias da empresa realizaram vários milhares de ascensões, pelo que aqui não há nada supérfluo. Documentos de que precisa:**

- Passaporte
- Bilhetes de avião ou de comboio
- Seguro de saúde
- Um voucher para participantes estrangeiros

Recomendamos guardar cópias digitais dos seus documentos no telemóvel e no armazenamento na nuvem. **Equipamento pessoal:**

- Mochila de 50–60 litros
- Saco de viagem de 60–100 litros
- Saco-cama com temperatura de conforto de −15 a −5 °C de junho a setembro, inclusive, e de −30 a −15 °C de outubro a maio, inclusive
- Bastões de trekking com rodelas de pelo menos 70 mm de diâmetro
- Crampons
- Piolet clássico com 2–3 metros de cordelete de 5–6 mm para prender ao arnês
- Um parafuso de gelo pessoal no seu próprio mosquetão
- Arnês de escalada
- Capacete
- Cinco mosquetões, idealmente pelo menos três deles grandes, que são mais fáceis de manusear com mitenes
- Fitas de ancoragem (cow’s tails)

Roupa e calçado: A roupa de esqui alpino é adequada para o Elbrus?

- Botas de montanha duplas ou triplas, de plástico ou de couro
- Botas de trekking
- Camada exterior impermeável (hardshell): casaco e calças impermeáveis, idealmente com classificação de 10.000/10.000 ou superior
- Casaco e calças de fleece
- Roupa interior térmica (camada base), parte de cima e parte de baixo
- Um casaco de penas grosso e quente — um adequado para o Elbrus pesa normalmente mais de cerca de 700 g
- Mitenes quentes
- Luvas de esqui grossas
- Luvas finas de fleece
- Bandana, para proteção solar no vale e para manter a garganta ou o rosto quentes no frio
- Gorro quente
- Meias de trekking quentes para o dia do cume
- Chapéu para o sol
- Calças de trekking e t-shirts, de preferência de manga comprida
- Meias de trekking, idealmente um par distinto para cada dia do trek

Outros artigos:

- Lanterna frontal LED com pelo menos 24 horas de duração da bateria
- Óculos de sol de categoria 3–4 que protejam totalmente os olhos da luz lateral

- Óculos de esqui de categoria 1–2 para mau tempo
- Termo de 1 litro, de preferência sem tampa de botão
- Máscara corta-vento para a parte inferior do rosto; um cachecol cumpre em parte a mesma função
- Bom protetor solar, FPS 30–50
- Bálsamo labial com FPS 15
- Estojo pessoal de primeiros socorros
- Ligadura elástica e/ou um suporte articular
- Polainas: não são obrigatórias, mas podem ser necessárias, sobretudo em maio e junho
- Aquecedores químicos de mãos: não são obrigatórios, mas podem ser muito úteis