Equipo y complementos útiles para la ascensión al Elbrus por el sur en 7 días Rock and Rent puede proporcionar la ropa y el equipo necesarios para la ascensión. Recomendamos reservar un conjunto de antemano para ajustar las tallas y tenerlo todo listo al inicio. Mountain Guide organiza ascensiones al Elbrus desde 2001. Desde entonces, los guías de la empresa han realizado varios miles de ascensiones con participantes. Esta lista se basa en esa experiencia y refleja las condiciones reales de la ruta sur. Documentos

- Pasaporte
- Billetes de avión o de tren
- Seguro médico
- Bono turístico para los participantes extranjeros cuando sea necesario

Equipo personal

- Mochila de 30-40 litros
- Bolsa de expedición de 80-100 litros: su alquiler para la ascensión está incluido en el precio
- Saco de dormir con una temperatura de confort de 0 a +10 °C de junio a septiembre inclusive, y de -20 a -10 °C de octubre a mayo inclusive
- Bastones de trekking con rosetas de al menos 70 mm de diámetro
- Crampones
- Piolet clásico
- Cordino de 5-6 mm y 2-3 m de longitud para sujetar el piolet al arnés
- Arnés de escalada
- Casco de alpinismo
- Tres mosquetones: los grandes se manejan mejor con manoplas
- Cabos de anclaje

Ropa y calzado Antes de elegir el equipo, recomendamos leer nuestro artículo «¿Sirve la ropa de esquí alpino para el Elbrus?».

- Botas dobles o triples de alpinismo, de plástico o cuero. Las botas de una sola capa solo son admisibles con sobrebotas de alpinismo, que no deben confundirse con polainas
- Botas o zapatillas de trekking. En mayo y principios de junio puede haber nieve en las rutas de aclimatación, por lo que entonces son preferibles las botas. Desde mediados de junio hasta finales de septiembre bastan zapatillas impermeables de trekking, teniendo en cuenta que sujetan menos el tobillo
- Chaqueta y pantalón impermeables con membrana de al menos 10.000/10.000
- Forro polar, parte superior e inferior
- Conjunto de ropa interior técnica, parte superior e inferior
- Chaqueta de plumón gruesa y cálida, con capucha, de unos 700 g o más
- Manoplas abrigadas
- Guantes gruesos de esquí
- Guantes finos de forro polar
- Bandana para protegerse del sol y abrigar la cara o el cuello
- Gorro abrigado
- Calcetines de trekking abrigados para el día de la cumbre
- Sombrero para el sol
- Pantalones de trekking
- Camisetas, preferiblemente de manga larga
- Calcetines de trekking, idealmente un par distinto para cada día de caminata

Artículos adicionales

- Linterna frontal LED con al menos 12 horas de duración de batería

- Gafas de sol de categoría 3–4 con protección lateral completa
- Máscara de esquí de categoría 1–2 para mal tiempo y visibilidad reducida
- Termo de 1 litro, preferiblemente sin tapón de pulsador
- Máscara cortavientos para la parte inferior de la cara: una bufanda cumple parcialmente la misma función
- Crema solar con FPS 30-50
- Bálsamo labial con protección SPF 15
- Botiquín personal de primeros auxilios
- Venda elástica y/o un vendaje de soporte
- Polainas: no son obligatorias, pero pueden ser necesarias, especialmente en mayo y junio
- Calentadores químicos de manos: no son obligatorios, pero resultan útiles con temperaturas bajas