Rock and Rent bietet die gesamte benötigte hochwertige Ausrüstung für die Süd-Nord-Überschreitung des Elbrus. Bei Vorabreservierung bereiten wir das komplette Set vor, sodass Sie fast ohne Spezialausrüstung anreisen können, sogar in Shorts. Bei der Auswahl zählt vor allem die Eignung für die realen Bedingungen an Süd- und Nordseite des Elbrus, wo wir seit 2001 Besteigungen durchführen. **Wir haben diese Liste mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Die Guides des Unternehmens haben zusammen mehrere tausend Besteigungen durchgeführt, daher ist hier nichts Überflüssiges aufgeführt. Dokumente, die Sie benötigen:**

- Reisepass
- Flug- oder Bahntickets
- Krankenversicherung
- Voucher für ausländische Teilnehmer

Wir empfehlen, digitale Kopien Ihrer Dokumente auf dem Telefon und im Cloud-Speicher aufzubewahren. **Persönliche Ausrüstung:**

- Rucksack mit 50–60 Litern
- Reisetasche mit 60–100 Litern
- Schlafsack mit Komforttemperatur von -10 bis 0 °C von Juni bis einschließlich September und von -30 bis -15 °C von Oktober bis einschließlich Mai
- Trekkingstöcke mit Tellern von mindestens 70 mm Durchmesser
- Steigeisen
- Klassischer Eispickel mit 2–3 Metern Reepschnur von 5–6 mm zum Einhängen in den Klettergurt
- Eisschraube mit eigenem Karabiner
- Klettergurt
- Helm
- Fünf Karabiner, davon möglichst mindestens drei große, die sich mit Fäustlingen leichter bedienen lassen
- Selbstsicherungsschlingen (Cow’s Tails)

Kleidung und Schuhwerk: Ist Abfahrtsskikleidung für den Elbrus geeignet?

- Doppel- oder Dreifachbergschuhe aus Kunststoff oder Leder
- Trekkingstiefel
- Wasserdichte Hardshelljacke und -hose, möglichst mit einem Leistungswert von mindestens 10.000/10.000
- Fleece-Oberteil und -Hose
- Funktionsunterwäsche, Oberteil und Hose
- Dicke, warme Daunenjacke mit Kapuze; ein für den Elbrus geeignetes Modell wiegt meist mindestens etwa 700 g
- Warme Fäustlinge
- Dicke Skihandschuhe
- Dünne Fleecehandschuhe
- Bandana als Sonnenschutz im Tal und als Kälteschutz für Hals oder Gesicht
- Warme Mütze
- Warme Trekkingsocken für den Gipfeltag
- Sonnenhut
- Trekkinghose und T-Shirts, vorzugsweise langärmelig
- Trekkingsocken, idealerweise ein eigenes Paar für jeden Tag der Wanderung

Weitere Gegenstände:

- LED-Stirnlampe mit mindestens 24 Stunden Batterielaufzeit

- Sonnenbrille der Kategorie 3–4 mit vollständigem seitlichem Lichtschutz
- Skibrille der Kategorie 1–2 für schlechtes Wetter
- Thermosflasche, 1 Liter, möglichst ohne Druckknopfverschluss
- Windschutzmaske für die untere Gesichtshälfte; ein Schal kann sie teilweise ersetzen
- Sonnenschutzmittel mit LSF 30–50
- Lippenpflegestift mit LSF 15
- Persönliche Erste-Hilfe-Ausrüstung
- Elastische Binde und/oder eine Stützbandage
- Gamaschen sind nicht vorgeschrieben, können aber besonders im Mai und Juni nötig sein.
- Chemische Handwärmer sind nicht vorgeschrieben, können aber sehr nützlich sein.