Rock and Rent dispone del equipo de calidad necesario. De verdad puede llegar en pantalón corto, especialmente si reserva todo el conjunto y envía sus tallas previamente. El criterio principal fue su idoneidad para las condiciones del Elbrus, donde guiamos grupos desde 2001. La lista se basa en la experiencia de nuestros guías, que suman varios miles de ascensiones. Que le gusten los demás participantes es opcional; llevar el equipo completo, no. **Documentos**

- Un pasaporte en vigor
- Billetes de avión o de tren
- Seguro médico
- Bono de viaje para participantes extranjeros

Recomendamos guardar copias digitales de sus documentos en el teléfono y en almacenamiento en la nube. **Equipo personal**

- Mochila de 30-40 litros
- Bolsa de expedición de 80-100 litros
- 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 con 2–3 m de cordino de 5–6 mm para sujetarlo al arnés
- Arnés de escalada
- Casco
- Tres mosquetones. Se prefieren grandes, ya que se manejan mucho mejor con manoplas
- Cabos de anclaje

Ropa y calzado ¿Es adecuada la ropa de esquí alpino para el Elbrus?

- Botas dobles o triples de alpinismo, de plástico o cuero
- Las botas de alpinismo de una sola capa solo son aceptables con cubrebotas adecuados, que no deben confundirse con polainas
- Zapatillas o botas de trekking para los días de aclimatación en el valle
- Chaqueta y pantalones impermeables. Se recomienda una membrana de 10.000/10.000 o superior
- Forro polar, parte superior e inferior
- Conjunto de ropa interior técnica, parte superior e inferior
- Una chaqueta de plumas gruesa y abrigada con capucha. Una chaqueta de plumas adecuada para el Elbrus suele pesar más de unos 700 g
- Manoplas abrigadas
- Guantes gruesos, por ejemplo de esquí
- Guantes finos de forro polar
- Bandana o braga de cuello para proteger del sol y abrigar la cara y el cuello
- Gorro abrigado
- Calcetines de trekking abrigados para el día de la cumbre
- Sombrero para el sol
- Pantalones de trekking y camisetas, preferiblemente de manga larga
- Calcetines de trekking para la aclimatación, preferiblemente un par por día de salida

En mayo y a principios de junio puede quedar nieve durante los primeros días de aclimatación, por lo que se prefieren botas de trekking a zapatillas deportivas. Desde mediados de junio hasta finales de septiembre bastan buenas zapatillas de trekking que sujeten el pie y sigan siendo impermeables. **Otros artículos**

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

- Gafas de sol de categoría 3-4 con protección lateral
- 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 puede cumplir parcialmente esa función
- Protector solar de calidad, FPS 30–50
- Bálsamo labial con FPS 15
- Botiquín personal de primeros auxilios
- Venda elástica y/o un vendaje de soporte
- Polainas: opcionales, pero pueden ser necesarias, sobre todo en mayo y junio
- Calientamanos químicos: opcionales, pero pueden resultar muy útiles