В прокате Rock-and-Rent есть абсолютно все, хорошего высокого уровня, Вы можете прилетать хоть в шортах (особенно, если забронируете все заранее, подвезем и на запад Эльбруса). Мы подбирали все снаряжение только по одному фактору: максимальное соответствие условиям Эльбруса, куда мы водим с 2001 года!

И да, мы **очень** тщательно составляли этот список, в сумме гиды компании провели несколько тысяч восхождений, и мы не думаем, что в нем есть хоть что-то лишнее!

Документы:

- Паспорт
- Погранпропуск
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка
- Ваучер (для иностранцев)

Личное снаряжение:

- Рюкзак, 80-100 литров
- Коврик
- Спальник, температура комфорта от -20С до -15С (в летний сезон)
- Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- Кошки
- ЛедоРУБ классический, с репшнуром 5-6мм для встегивания в систему (2-3 метра)
- ЛедоБУР на отдельном карабине
- Альпинистская система
- Каска
- Карабины, 5 штук (лучше хотя бы 3 больших – заметно удобнее работать в рукавицах)
- Усы самостраховки

Одежда и обувь:
Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?

- Ботинки альпинистские двойные/тройные – пластиковые или кожаные
- Ботинки треккинговые
- Непромокаемый слой – куртка+брюки, уровень мембраны рекомендуется от 10.000/10.000 и выше
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка, толстая и теплая, обычный вес нормальной для Эльбруса пуховки начинается от 700 грамм, для восхождения на Эльбрус с Запада стоит дополнить ее жилетом или лишней флиской
- Рукавицы теплые
- Перчатки толстые (горнолыжные)
- Перчатки тонкие (флисовые)
- Бандана (помимо защиты от солнца в долине можно использовать для утепления горла или лица на морозе)
- Шапка
- Теплые треккинговые носки на день восхождения
- Головной убор от солнца
- Треккинговые штаны и футболки (желательно, с длинным рукавом)
- Треккинговые носки на дни треккинга (желательно, по количеству дней трека)

Разное:

- Фонарик диодный на голову со временем свечения не менее 24 часов
- Очки солнцезащитные, категория защиты 3-4, должны полностью закрывать от света сбоку
- Лыжная маска-очки, категория защиты 1-2 (для плохой погоды, а не для хорошей)
- Термос, 1 литр, желательно без кнопки в крышке
- Маска ветрозащитная на нижнюю часть лица (с некоторой долей успеха можно заменить шарфом)
- Крем от солнца, брендовый, SPF 30-50 (что бы ни говорили, разница между 30 и 50 на практике ничтожна)
- Гигиеническая помада, SPF-15
- Личная аптечка
- Эластичный бинт и/или поддерживающий бандаж
- Гамаши (не обязательно, но бывают нужны, особенно в мае-июне)
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)