

[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 север 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
- Билеты на самолет/поезд
- Медицинская страховка
- Ваучер (для иностранцев)

Личное снаряжение:

- Рюкзак, 30-40 литров
- Альпинистская система
- Каска
- Карабины, 3 штуки (лучше больших – заметно удобнее работать в перчатках)
- Усы самоотраховки

Одежда и обувь:

[Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?](#)

- Ботинки альпинистские двойные/тройные – пластиковые или кожаные
- Непромокаемый слой – куртка+брюки, уровень мембраны рекомендуется от 10.000/10.000 и выше
- Флисовый костюм
- Термобелье верх+низ
- Пуховка с капюшоном, толстая и теплая, обычный вес нормальной для Эльбруса пуховки начинается от 700 грамм
- Перчатки теплые
- Перчатки толстые (горнолыжные)
- Перчатки тонкие (флисовые)
- Шапка
- Теплые трекинговые носки на день восхождения

Разное:

- 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)
- 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
- Химические грелки (не обязательно, но могут оказаться очень полезными)