

Если у вас нет собственного снаряжения, большую часть необходимых вещей можно взять напрокат в Rock and Rent. Здесь можно подобрать одежду, обувь, трекинговые палки, рюкзаки и другое снаряжение для трекинга, альпинизма и восхождений на Эльбрус. Это особенно удобно для участников, которые не планируют покупать экипировку ради одной поездки или хотят путешествовать налегке.

Необходимые документы

- Действующий паспорт
- Билеты на самолёт или поезд
- Медицинская страховка, покрывающая трекинг и максимальную высоту программы
- Электронные версии документов, сохранённые в телефоне или облачном хранилище

Для иностранных граждан при необходимости мы предоставляем визовую поддержку и документы, необходимые для оформления визы.

Личное снаряжение

- Рюкзак объёмом около 20 литров
- Трекинговые палки

Одежда и обувь

- Трекинговые кроссовки или трекинговые ботинки
- Непродуваемая куртка
- Плащ-пончо или мембранная куртка от дождя
- Флисовая куртка
- Комплект термобелья (верх и низ)
- Тонкие перчатки
- Бандана или бафф
- Тёплая шапка

Трекинговые ботинки особенно рекомендуются в мае и первой половине июня, когда на маршрутах ещё может сохраняться снег. С середины июня и до конца сентября большинству участников достаточно качественных трекинговых кроссовок.

Если у вас есть горнолыжная одежда, её можно использовать во время программы. Для подъёма на склон Эльбруса она обычно подходит лучше обычной городской одежды благодаря защите от ветра и холода.

Разное

- Солнцезащитные очки
- Гамаши (в зависимости от сезона, погодных условий и выбранной обуви)
- Солнцезащитный крем
- Гигиеническая помада
- Личная аптечка