В прокате Rock-and-Rent есть абсолютно все, хорошего высокого уровня, Вы можете прилетать хоть в шортах (особенно, если забронируете все заранее). 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
- Баул, 80-100 литров
- Спальник, температура комфорта от 0С до +10С (с июня по сентябрь включительно), от -20С до 0С (с октября по май включительно)
- Треккинговые палки обязательно с кольцами хотя бы 70 мм
- Кошки
- Ледоруб классический, с репшнуром 5-6мм для встегивания в систему (2-3 метра)
- Альпинистская система
- Каска
- Карабины, 3 штуки (лучше большие — заметно удобнее работать в рукавицах)
- Усы самостраховки

Одежда и обувь:
Подойдет ли горнолыжная одежда для Эльбруса?

- Ботинки альпинистские двойные/тройные – пластиковые или кожаные. Однослойные можно при условии использования бахила (не путать с гамашами)
- Кроссовки треккинговые или ботинки треккинговые. В мае и начале июня на первых акклиматизационных выходах еще можно встретить снег, в таком случае преимущество ботинок перед кроссовками неоспоримо. Однако после середины июня и до конца сентября их вполне можно заменить кроссовками (но есть риск подвернуть ногу), убедитесь, что они все еще водостойкие
- 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
- 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 12 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)