

**EXPEDIÇÃO ELBRUS - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
BOTAS DE TREKKING	1 par	Devem ser específicas para trekking e cobrir o tornozelo. Devem ser impermeáveis (Material Gore Tex ou outro similar).
BOTAS DUPLAS DE ESCALADA	1 par	Um par de botas duplas (plásticas ou não plásticas), compatíveis com crampons, que eventualmente podem ser alugadas em Terskol. Botas de couro ou de parede simples <u>não são adequadas</u> , por não serem suficientemente quentes.
MEIAS DE TREKKING	2-3 pares	O ideal são meias de trekking de lã ou outro material térmico. Essas meias devem ser específicas para trekking. Você vai notar que as meias de trekking são relativamente caras, mas pense que estará andando por vários dias. É importante ter os pés secos, quentes e confortáveis.
MEIAS LINER	2 pares	Meias finas ou liners de material térmico.
MEIAS DE EXPEDIÇÃO / MONTANHA	1-2 pares	Meias grossas, que serão utilizadas somente no dia de cume. Para quem costuma sentir frio nos pés, recomendados um par adicional, para utilizar nos dias anteriores ao dia de cume.
PAPETE OU CROCS	1	Um par de sandálias ou chinelos. O ideal são "papetes" ou Crocs, pois podem ser usadas com meias, para descansar os pés após chegarmos ao refúgio.
TENIS	1	Um par de tênis para os passeios na cidade.
<b>PERNAS</b>		
SEGUNDA PELE	1	Calças térmicas (segunda pele) tipo capilene ou polipropileno.
CALÇA TREKKING	2	Preferencia de material stretching e resistente a água, secando com muita facilidade e sujando menos.
CALÇA DE FLEECE	1	Calça de fleece fino para usar a noite refúgio e como uma camada extra nos dias mais frios / ataque ao cume.
CALÇA ANORAK	1	Calça anorak impermeável, de preferência de material respirável como Gore Tex. Esta calça deverá ter um zíper lateral, para que se possa vesti-la e desvesti-la sem necessidade de descalçar a bota e crampons.
SHORTS	1	Um short ou bermuda. Pode ser também uma calça de trekking com zíper na perna.
<b>TRONCO</b>		
SEGUNDA PELE	1	Blusas térmicas (segunda pele) tipo capilene, polipropileno ou melhor ainda Power Stretch.
CAMISETAS DRY FIT	2 mangas curtas e 2 mangas longas	Camisetas de manga curta e camisetas de manga longa (além da roupa de baixo), de preferência de material tipo dry fit.
FLEECE FINO	1	Um pulôver de fleece fino.
FLEECE GROSSO	1	Um pulôver de fleece grosso.
ANORAK	1	Um anorak impermeável com gorro, de preferência de material respirável como Gore Tex. Este anorak deverá ser fino e ocupar pouco espaço, já que estará dentro de sua mochila todos os dias. Evitar anoraks forrados de fleece. Existem vários modelos, mas o importante é buscar um com capuz ajustável, zíper em baixo dos braços para melhor ventilação.
CASACO PENA DE GANSO	1	Jaqueta de pluma de ganso grossa, com capuz.
<b>CABEÇA</b>		
GORRO	1	Gorro de fleece grosso cobrindo as orelhas.
BONÉ	1	Pode ser com ou sem proteção para o pescoço, tipo legionário.
MÁSCARA PARA ROSTO	1	"Face Mask" feita de fleece ou outro material térmico.
BALACLAVA	1	Balaclava feita de fleece ou outro material térmico.
CACHECOL OU BUFF	1	Cachecol de fleece, lã ou um Buff.
<b>MÃOS</b>		

**EXPEDIÇÃO ELBRUS - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
LUVA FINA	1 par	Um par de luvas finas de material térmico.
LUVA LINER	1 par	Luvas liners de material térmico para serem usadas por baixo da luva grossa ou fina.
LUVA GROSSA	1 par	Um par de luvas grossas. A luva grossa deve ser grande o suficiente para ser usada com a fina por baixo sem comprimir as pontas dos dedos.
LUVA MITTEN	1 par	Luvas grossas e espaçosas, "tipo boxeador", de pena de ganso ou fibra sintética, para serem usadas no dia de cume.
<b>EQUIPAMENTOS E ACESSORIOS PARA TREKKING E ESCALADA</b>		
ÓCULOS	1	Óculos escuros com filtro UV (Recomendado categoria 3 ou 4). É necessário ter proteção lateral.
GOGGLE	1	Óculos de ski com alto grau de proteção UV (Recomendado categoria 3 ou 4) ou fotocromático.
SLEEPING BAG (0 grau C)	1	Saco de dormir para temperaturas "comfort" de no mínimo 0 (zero) grau C (pode ser alugado).
MOCHILA	1	Uma mochila média de capacidade entre 35 a 50 litros com alças bem confortáveis e acolchoadas.
COBRE-MOCHILA	1	Tem a função de proteger da chuva e neve. Algumas mochilas já vem com o cobre-mochila, outras não.
LANTERNA (HEAD LAMP)	1	Lanternas que são usadas presas na cabeça, com pilhas reservas (preferência por pilhas de lítium, que suportam melhor as baixas temperaturas).
BASTOES DE CAMINHADA	1 par	Bastões de caminhada de altura regulável.
DUFFLE BAG	1	Saco de cordura ou nylon grosso para os carregadores / mulas levarem seu equipamento durante o trekking. ou escalada. Trazer um duffle bag grande, com 100 litros ou mais.
PIOLET (PIQUETA)	1	Piolet longo de travessia.
CADEIRINHA (ARNÉS)	1	Uma cadeirinha leve e com pernas ajustáveis.
CRAMPONS	1 par	Crampos de aço, compatíveis com a bota dupla.
POLAINAS	1 par	Para serem utilizadas em lugares de neve fofo.
CAPACETE	1	Capacete de escalada
CADEIRINHA (ARNÉS)	1	Uma cadeirinha leve e com pernas ajustáveis.
MOSQUETÕES COM ROSCA	2	
CORDOLETES	Ver ao lado.	4 metros de cordelete 5 ou 6mm ou 2 "daisy chains". Obs: pode ser alugado em Terskol
<b>Miscelâneas</b>		
SACOS ESTANQUE		Levar sacos estanque ou sacos plásticos (de preferência grossos) para evitar o risco de que as suas roupas e eletrônicos possam molhar, mesmo dentro da mochila ou do Duffle Bag.
CANTIL		02 Cantis de 1 litro. Os cantis de plástico duro são os mais recomendados, principalmente os de boca larga. Evitar os "camelbacks" na parte alta da montanha, pois congelam facilmente.
GARRAFA TÉRMICA		Garrafa térmica de 1 litro. Para ser usada principalmente no dia de cume.
PURIFICADOR DE AGUA		Pastilhas a base de iodo ou cloro (Ex: Clor-in) ou por UV.
PEE BOTTLE		Este é um cantil de boca larga para ser usado como urinol a noite para não termos de sair do quarto para urinar. Para mulheres que não se sentem confortáveis em usar um cantil, sugerimos comprar um tupeware cilíndrico de ao redor de 15x15 centímetros.
FILTRO SOLAR E LABIAL		Filtro solar com proteção mínima fator 15 e protetor labial com filtro solar.

**EXPEDIÇÃO ELBRUS - LISTA DE ROUPAS / EQUIPAMENTOS**

Item	Qtde	Comentarios
<b>PÉS</b>		
HAND / FOOT WARMER		Envelopes que em contato com o ar geram uma reação química e liberam calor. Recomendada a utilização dentro das luvas e botas, no dia de cume.
TOALHA		Toalha. Recomendamos comprar uma wet towel, toalha de material sintético que deve ser guardada molhada e com isso não fica com mau cheiro.
PAPEL HIGIÊNICO		Mínimo 2 rolos.
LENÇOS UMEDECIDOS		Lenços umedecidos para higiene pessoal. Após limpeza com os lenços umedecidos recomendamos usar talco para tirar a sensação pegajosa que os lenços deixam.
LENCOS DE PAPEL		Lenços de papel em grande quantidade (nas montanhas, devido ao ar frio e seco, a coriza é constante).
CADEADO		Um cadeado para o Duffle Bag.
TALCO		Para ser usado após fazer a higiene com os lenços umedecidos. Dá uma sensação de limpeza maior. Trazer uma embalagem pequena.
GEL ANTI-SÉPTICO		Para a higiene das mãos antes das refeições. 1 frasco.
ÓCULOS DE GRAU DE RESERVA OU LENTES DE CONTATO		
SNACKS		Opcional. Pode ser gel de carboidrato, chocolate, frutas secas, nozes, barra de cereais, castanhas, bolachas, etc.
KIT DE HIGIENE PESSOAL		Desodorante, sabonete, pasta e escova de dentes, etc
MEDICAMENTOS		-Diamox para tratamento de Mal de Altitude; -Azitromicina para tratamento de infecções bacterianas das vias respiratórias e de diarreia bacteriana; -Analgésicos como Novalgina ou Paracetamol; -Descongestionante nasal como Naldecon diurno e noturno; -Reidratante oral em pó (Ex.:Rehidrat 50); -Anti-inflamatório; -Imodium, para diarreia; -Fibra como Metamucil caso você tenha tendência para obstipação.
MÁQUINA FOTOGRÁFICA		Preferentemente máquinas leves com bateria de longa duração ou levar baterias extras.
IPOD		Opcional
DIÁRIO		Opcional
LIVROS		Opcionais

**PREÇOS APROXIMADOS PARA ALUGUEL DOS EQUIPAMENTOS EM TERSKOL:**

ITEM	USD
Crampons	28
Cadeirinha	16
Kit Mosquetões e cordelete	17
Piolet	17
Saco de dormir (0 graus C conforto)	48
Luvas Mitten	30
Bota dupla	50
Casaco Pena de Ganso	43
Jaqueta anorak	60
Calça anorak	43
Goggle (Oculos de Ski)	17
Polainas	16