

GROSSGLOCKNER 3798M

Ausrüstungsliste

Das optimale Equipment um österreichs höchsten Berg zu erklimmen.

[Videolink](#)



Die Ausrüstung

- Das kommt in den 25 bis max. 35 Liter Rucksack:

- Goretex Hose (falls es mal regnen sollte)
- Goretex Jacke (da am Berg auch mal der Wind weht)
- Primaloft oder Daunen Jacke (wenn es richtig kalt werden sollte)
- Dicke Mütze (am Kopf kühlt man am meisten aus)
- Dünne Handschuhe (als Schutz für die Hände)
- Dicke Handschuhe (damit die Finger immer warm bleiben)
- Wechsel T-Shirt (in der Hütte aus den verschwitzten Sachen raus)
- Stirnlampe (in der Hütte und für einen frühen Aufbruch notwendig)
- Hüttenschlafsack (damit man sich in den Hüttendecken wohlfühlt)
- Mobil Telefon (auch am Berg gibt es Empfang)
- Bargeld (die Karte funktioniert am Berg leider nicht)
- AV Ausweis (damit du Ermäßigung für die Übernachtung bekommst)
- Mini Handtuch und Zahnputzzeug (für das Minimum an Hygiene)
- Mini Sonnencreme (mindesten LSF 30)
- Lippenbalsam (da die Strahlung am Berg etwas höher ist)
- Kleines Erste Hilfe Paket (solltest du eines besitzen)
- Trinkflasche (max 1 Liter, denn auf den Hütten kann man auffüllen)
- Einige Müsliriegel (alle 3 Std. befindet man sich auf einer Hütte)



Das kommt in den Rucksack

....und sonst nichts ;-)

- Das trägst du am Körper:

- Wandersocken
- Lange Funktionsunterwäsche
- Veste (wenn vorhanden)
- Trekking Hose
- Softshell Jacke
- Dünne Mütze
- Sonnenbrille (min UV 400, gut umschließend!)
- Bergschuhe Klasse B/C bis D, siehe Erklärung (Link)
- Teleskop-Wanderstöcke



Das trägt man am Körper

- Die technische Ausrüstung:

Steigeisen, Helm, Klettergurt und Sicherungsmaterial wird zur Gänze vom Bergführer zur Verfügung gestellt. Solltest du eigene, neuwertige Ausrüstung haben, darfst du sie gerne verwenden!

