

Mit Profis  
auf die höchsten  
Gipfel Österreichs



## Großglockner 3798m Ausrüstungsliste

Das optimale Equipment um  
Österreichs höchsten Berg  
zu erklimmen.



VIDEOLINK  
AUSRÜSTUNG



VIDEOLINK  
SCHUHE

### 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)

... 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

### 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!

Das kommt in den Rucksack



Das trägt man am Körper