

## **Ausrüstungsliste Sommer**

### **Gletscherhohtour Großglockner 3798m:**

Pro Person:

Bergschuhe mit Profilsohle, (steigeisenfest) oder zumindest bedingt steigeisenfest (keine leichten Trekkingschuhe).  
Teleskopschistöcke mit Teller  
Rucksack ca. 35 Liter,  
winddichte Kleidung (Anorak mit Kapuze, (eventuell Überhose mit durchgehenden Reisverschlüssen)  
warmer Pullover oder Fliespulli,  
lange Berghose (keine leichte Trekkinghose)  
Wollmütze und Fingerhandschuhe, (keine leichten Flieshandschuhe  
eventuell Hüttenschlafsack  
Wechselwäsche (T-Shirt)  
Gletscherbrille oder Sonnenbrille mit gutem UV- und Seitenschutz,  
Sonnenschutz (Creme) auch für Lippen (nicht unter Schutzfaktor 25)  
Stirnlampe mit neuen Batterien  
0,5 Liter Trinkflasche,  
Proviant (Trockenfrüchte oder Müsliriegel) nicht zu viel Proviant  
mitnehmen da in Abständen von max. 2 Stunden Hütten vorhanden sind,  
Alpenvereinsausweis wenn vorhanden,

Die Ausrüstungsgegenstände **Fett gedruckt** können von uns ausgeliehen werden!

**1 Klettergurt mit Schraubkarabiner**

**1 Paar Steigeisen**

**1 Helm**

**Trittsicherheit und Kondition für 4-5 Stunden Aufstieg (kann nicht ausgeliehen werden sondern muss vorhanden sein)!**