



# Großglockner Normalweg von Adlersruhe

## Ausrüstungsliste

### Bekleidung je nach Witterung

- Handschuhe + Haube (1x dünn und 1x warm)
- Hochtourenhose + lange Unterhose + Überhose
- Jacke, wind- und wasserdicht
- Primaloft- oder Fleecejacke
- Bergschuhe (B, C oder D) KEIN A/B, gut imprägniert, schon eingegangen und mit Profilsohle
- 2 Wandersocken
- Funktionsunterwäsche + Wechselleiberl

### Technische Ausrüstung

- 2 Teleskopstöcke (mit Schneeteller)
- Karabiner mit Dreiweg-Verschlussicherung (Petzl Ball-Lock, ...)
- Klettergurt (Hüftgurt)
- Kletterhelm
- Pickel (Ideallänge in gestrecktem Arm haltend bis Knöchel, max. 60 cm)
- Rucksack ca. 35 L
- Steigeisen mit Antistollenplatte (vorab an Bergschuh anprobieren!!)

### Allgemeine Ausrüstung

- Bargeld
- Erste Hilfe mit Leukotape
- Hüttenschlafsack (dünn, Seide)
- Jause für tagsüber (z.B. Nüsse, Müsliriegel, Schoko,...) + Teesäckchen
- Mobiltelefon aufgeladen
- Sonnenbrille (gut abschließend) + Sonnencreme + Lippestick + Kapperl
- Stirnlampe mit neuen Batterien
- Toilettenartikel im Kleinstformat
- Trinkflasche oder Thermosflasche

### Optionale Ausrüstung

- Gamaschen

- Kamera
- Mitgliedsausweis alpiner Vereine (Naturfreunde, ÖAV, DAV, SAC)

**Falls etwas ausgeliehen werden muss, bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme!**