

AUSRÜSTUNG GROSSGLOCKNER- BESTEIGUNG

- 1 Rucksack 25 - 30 l
 - Wetterfeste Bergsportbekleidung
 - Wechsel T-Shirt (Schlafen)
 - Handschuhe, Mütze
 - Bergschuhe mit gutem Profil
 - Sonnenbrille, Lippenchutz
 - Sonnenschutzcreme
 - Kleine Taschenlampe (Hütte)
 - Teleskopstöcke
 - wenig aber energiereiche Nahrung
 - Thermosflasche oder Trinkflasche 1 Liter
 - Hüttenschlafsack (optional)
 - Kopfschmerzmittel (Aspirin)
 - Magnesium Tabletten
 - Ohropax
 - * Kombigurt oder Alpin-Klettergurt
 - * Steigeisen mit Anti Stoll Platte
 - * 1 Schraubkarabiner, Steinschlaghelm
- * Wird von uns kostenlos zur Verfügung gestellt.

Teleskopstöcke für mehr Balance
Stöcke helfen, das Gewicht des schweren Rucksacks abzufangen und sind nicht nur etwas für Senioren. Längenverstellbare Wanderstöcke lassen sich schnell im Rucksack verstauen und sorgen für gutes Gleichgewicht und einen sicheren Tritt. Besonders beim Abstieg stützen die Stöcke den Oberkörper und entlasten in hohem Maße die Knie- und Hüftgelenke. Bei zu felsigem Untergrund sollte man die Stöcke wegpacken, da man abrutschen und stolpern kann.

Mein persönlicher Ausrüstungs Tipp: **Teleskopstöcke**



Alpinschulleiter: Willi Seebacher

Kenntnisse & Voraussetzungen:

- Trittsicherheit, Schwindelfreiheit
- körperliche Fitness, Kondition für 5 -6 Stunden Gehzeit
- Akklimatisation
- * Anseiltechnik
- * Sicherungstechnik auf Gletscher und Graten
- * Kenntnisse in Orientierung

* Bei Führung durch Bergführer nicht erforderlich.

