Ausrüstungscheckliste für Ihre Karwendel-Durchquerung

ALPINSCHULE GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- 1x Paar Bergschuhe
  - Schuhe müssen über den Knöchel gehen
  - Schuhe sollten aus einer der Bergschuh-Kategorien A/B, B oder B/C sein, bitte beachten Sie hierzu auch die Übersicht auf der letzten Seite dieser Checkliste.
  - Schuhe dürfen nicht älter als 6-7 Jahre sein oder müssen zwischenzeitlich neu besohlt worden sein, da sich bei älteren Schuhen unvermittelt die Schuhsohlen lösen können und dies zum Abbruch der Tour führen würde.
- 1x Paar Funktionswandersocken
- 1x Unterhose kurz
- 1x Wanderhose (im Idealfall lange Hose mit abzippbaren Beinen)
- 1x T-Shirt oder Langarm-Shirt
- 1x Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- 1x Wanderrucksack (ca. 35-40 Liter)

Im Rucksack:

- 1x atmungsaktive, wasserdichte Outdoorjacke
- 1x Fleecejacke oder Primaloftjacke
- 1x dünner Funktionspullover
- 1x leichte Hose (die man abends in der Hütte anziehen kann)
- 1x leichte Regenüberhose
- 2-3x Wechsel-Funktionsshirts (Unsere Empfehlung: Merino-T-Shirts)
- 2x Paar Wechsel-Funktionssocken
- Ersatz-Unterhosen nach Bedarf
- 1x Wanderhose kurz
- 1x leichte Mütze
- 1x Buff Halstuch
- 1x Paar dünne Handschuhe
- 1x kompaktes Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster,Tape & Schmerztabletten
- 1x Sonnenbrille
- 1x Wanderstöcke
- 4-6x Müsli-Riegel
- 1x Energie-Gel (z.B. von Powerbar)
- 1x Sonnencreme mind. LSF 30 (kleine Packung, die gerade so für die 5 Tage reicht)
- 1x Trinkflasche ca. 1,0 Liter
- 1x leichter Hüttenschlafsack
- 1x Packung Taschentücher
- Hygieneartikel
  - kleines Mikrofaser-Funktionshandtuch
  - Waschlappen

bca backcountry access | Red Chili | EDELRID | K2 SPORTS

    - Zahnbürste
    - kleine Reise-Zahnpasta
    - kleine Seife bzw. kleines Duschmittel
    - Penatencreme
    - Sicherheitsnadel
    - Lippenschutz
    - Ohropax | Ohrenstöpsel
    - **Gesichtsmaske**
- kompakte Stirnlampe (z.B. Petzl Zipka)
- Plastiktüte für abgelegte feuchte, benutzte Kleidung
- Regenhülle für Rucksack
- Geldbeutel
    - Genug Bargeld, damit Sie auf den Hütten ihre sonstigen Auslagen bezahlen können (es ist nicht überall Kartenzahlung möglich!)
    - DAV Ausweis / ÖAV-Ausweis, sofern Sie Mitglied sind.
    - Krankenversicherungskarte
    - Personalausweis

Optional im Rucksack bzw. am Körper:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- 1x Trinkbeutel faltbar ca. 0,5 - 1,0 Liter
- Outdoor-Uhr ggf. mit Höhenmesser
- Fotoapparat mit Ladekabel
- Trillerpfeife
- Handy
- Handyladekabel
- Taschenmesser
- Flachmann :-)

15,00€ Nachlass auf Ihren Einkauf

Sollte Ihnen noch der eine oder andere Ausrüstungsgegenstand fehlen, finden Sie unter diesem Link eine nützliche Zusammenstellung für Ausrüstung rund um die Mehrtageswanderungen.

https://www.alpinsport-basis.de/Ausruestung-Alpenueberquerung-Garmisch-Meran

Als kleines Dankeschön für Ihre Buchung bei uns, erhalten Sie bei unserem Ausrüstungspartner der Alpinsport Basis auf einen Einkauf ab 80,00€ Warenwert einen Nachlass von 15,00€. Geben Sie - nachdem Sie alle Artikel in den Warenkorb gelegt haben - einfach folgenden Kuponcode ein: **20-ALPIN-17**
Es werden Ihnen dann automatisch noch 15,00€ Rabatt abgezogen!

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht für die **Kategorisierung von Schuhen**.
Ihre Schuhe für die Alpenüberquerung sollten aus der Kategorie A/B, B oder B/C sein:

Kategorisierung von Schuhen:

- Bei allen Bergschuhen muss der Schaft grundsätzlich über den Knöchel gehen!
- Halbschuhe sind keine Bergschuhe!



Kategorie A/B – Bergwanderschuhe

- Leichte, wenig stabilisierende Schuhe
- Einsatz: befestige Wanderwege, Forststraßen
- Steigeisen können nicht genutzt werden, maximal Grödeln



Kategorie B - Robuste Bergwanderstiefel

- Mittelschwere Schuhe, bieten dem Fuß Stabilisierung
- Einsatz: unbefestigte Bergpfade und Steige
- Steigeisen: Können notdürftig angebracht und eingeschränkt verwendet werden



Kategorie B/C – Bergstiefel

- Feste Bergstiefel, ab dieser Kategorie eher technische Ausrichtung auf Kosten des Gehkomforts
- Einsatz: Klettersteige, Bergwandern, Bergsteigen (abseits von Wegen) – der Allrounder
- Steigeisen: Können im vollen Umfang genutzt werden
  (meist Korb-Kipphebel-Bindung)



Kategorie C - Alpine, robuste Bergstiefel

- Sehr feste Bergstiefel, starre Sohle
- Einsatz: schwere Klettersteige, Alpines Bergsteigen, Hochtouren bis 4000m Höhe
- Steigeisen: Können in vollem Umfang genutzt werden
  (meist Korb-Kipphebel-Bindung)



Kategorie D - Hochalpine Bergstiefel

- Extrem fest, robust, steif
- Einsatz: Hochalpines Bergsteigen, Winterbergsteigen, Eisklettern, Mixed-Gelände
- Steigeisen: Können in vollem Umfang genutzt werden
  (meist Automatik-Bindung)

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die **info@alpinschule-garmisch.de** zur Verfügung.