


✓ Ausrüstungscheckliste

2-Tageskurs Orientierung im Gebirge

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien A/B, B, B/C) 
- Wandersocken
- lange Wanderhose (evtl. mit abzipbaren Beinen)
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca. 30-35 Liter)

Im Rucksack:

- Wind- und wasserdichte Jacke
 - Wechsel-T-Shirt
 - Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
 - leichte Mütze
 - dünne Handschuhe
 - Erste-Hilfe-Set
 - Schlafsack (kein Hüttenschlafsack), Kopfkissen (evtl. aufblasbar) & ein Spannbettuch**
 - Wechselwäsche (1 Paar Socken / Unterwäsche)
 - Hüttenbekleidung (T-Shirt, Hüttenschlappen)
 - Schreibblock / Bleistift / Spitzer / Radiergummi
 - Hygieneartikel (kleines Funktionshandtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Ohrenstöpsel)
 - Stirnlampe
 - Plastiktüte
 - Blasenpflaster
 - Sonnenbrille
 - Brotzeit
 - Müsli-Riegel
 - Sonnencreme mind. LSF 20
 - Trinkflasche ca. 2 Liter
-
- Kompass (kann auf dem Kurs käuflich erworben werden)
 - Planzeiger (kann auf dem Kurs käuflich erworben werden)
 - wasserdichte Kartenhülle & Kartenmaterial (kann auf dem Kurs käuflich erworben werden)
Sollten Sie etwas davon erwerben wollen, bitten wir um vorherige **Rückmeldung per Mail.**

Da sich die Hütte unmittelbar neben der Bergstation der Seilbahn befindet, kann neben dem Tagesrucksack noch eine Reisetasche mit Hüttenutensilien mitgenommen werden, die auf der Hütte verbleibt.

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergwanderführer darüber informieren)
- Trekking- / Wanderstöcke



✓ Ausrüstungscheckliste

2-Tageskurs Orientierung im Gebirge

ALPINSCHULE
GARMISCH

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



Kategorie A/B – Bergwanderschuhe

- ⚡ Leichte, wenig stabilisierende Schuhe
- ⚡ Einsatz: befestigte 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)