

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpenüberquerung E5

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 Sohlen lösen können und dies zum Abbruch der Tour führen würde.
- 1x Paar Funktionswandersocken
- 1x Unterhose kurz
- 1x Wanderhose (im Idealfall lange Hose mit abzipfbaren Beinen)
- 1x T-Shirt oder Langarm-Shirt
- 1x Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- 1x Wanderrucksack (ca. 40-45 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
- 1x Paar Grödeln (können bei Bedarf bei der Alpinschule Garmisch geliehen werden)
- 4-6x Müsli-Riegel
- 1x kleine Tafel Schokolade
- 1x Energie-Gel (z.B. von Powerbar)
- 1x Sonnencreme mind. LSF 30 (kleine Packung, die gerade so für die 6 Tage reicht)
- 1x Trinkflasche ca. 1,0 Liter



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpenüberquerung E5

ALPINSCHULE  
GARMISCH

- 1x Trinkbeutel faltbar ca. 0,5 - 1,0 Liter
- 1x leichter Hüttenschlafsack (wir empfehlen aus Seide, da leicht und besserer Schlafkomfort)
- 1x Stift + kleiner Block oder ein paar Blätter
- 1x Packung Taschentücher
- Hygieneartikel
  - kleines Mikrofaser-Funktionshandtuch
  - Waschlappen
  - Zahnbürste
  - kleine Reise-Zahnpasta
  - kleine Seife bzw. kleines Duschmittel
  - Penatencreme
  - Sicherheitsnadel
  - Lippenchutz
  - Ohropax | Ohrenstöpsel
- kompakte Stirnlampe (z.B. Petzl Zipka)
- Plastiktüte für abgelegte feuchte, benutzte Kleidung
- Regenhülle für Rucksack
- Geldbeute
- 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
- 1x Paar Grödeln (können bei Bedarf bei der Alpinschule Garmisch geliehen werden)
- 4-6x Müsli-Riegel
- 1x kleine Tafel Schokolade
- 1x Energie-Gel (z.B. von Powerbar)
- 1x Sonnencreme mind. LSF 30 (kleine Packung, die gerade so für die 6 Tage reicht)
- 1x Trinkflasche ca. 1,0 Liter
- 1x Trinkbeutel faltbar ca. 0,5 - 1,0 Liter



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpenüberquerung E5

ALPINSCHULE  
GARMISCH

- 1x leichter Hüttenschlafsack (wir empfehlen aus Seide, da leicht und besserer Schlafkomfort)
- 1x Stift + kleiner Block oder ein paar Blätter
- 1x Packung Taschentücher
- Hygieneartikel
  - kleines Mikrofaser-Funktionshandtuch
  - Waschlappen
  - Zahnbürste
  - kleine Reise-Zahnpasta
  - kleine Seife bzw. kleines Duschmittel
  - Penatencreme
  - Sicherheitsnadel
  - Lippenschutz
  - Ohropax | Ohrenstöpsel
- 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:

---

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Outdoor-Uhr ggf. mit Höhenmesser
- Fotoapparat mit Ladekabel
- Trillerpfeife
- Handy
- Handyladekabel
- Taschenmesser
- Flachmann :-)

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die [info@alpenschule-garmisch.de](mailto:info@alpenschule-garmisch.de) zur Verfügung.



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpenüberquerung E5

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)