

# Ausrüstungscheckliste für die Alpenüberquerung für Einsteiger von Garmisch nach Meran inkl. Gepäcktransport



Ihr Gepäck für die Alpenüberquerung für Einsteiger sollte aus zwei Gepäckstücken bestehen. Zum Einen aus dem Tagesrucksack, den Sie während der Tagesetappen mit sich tragen, zum anderen aus einer abschließbaren Reisetasche oder einem Koffer, den Sie am Startpunkt abgeben können und der bei uns in der Alpenschule Garmisch sicher gelagert wird. Diese Reisetasche wird Ihnen am Ende des zweiten Tages, am Ende des vierten Tages und in Meran selbst zur Verfügung stehen und Sie können hieraus Ihren Rucksack mit frischer Bekleidung bzw. Ausrüstung ausstatten. In Ihrem Tagesrucksack muss also immer nur Ausrüstung und Bekleidung für jeweils 2 Tage beinhaltet sein, da Sie ja regelmäßig wieder Zugriff auf Ihre Reisetasche haben. Hieraus ergeben sich folgende Empfehlungen für eine Packliste:

## **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 abzipfbaren Beinen)
- 1x T-Shirt oder Langarm-Shirt
- 1x Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- 1x leichter Wanderrucksack (ca. 30-40 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
- 2x Wechsel-Funktionsshirts (Unsere Empfehlung: Merino-T-Shirts )
- 1x Paar Wechsel-Funktionssocken
- 2x Ersatz-Unterhosen kurz
- 1x leichte Mütze
- 1x Paar dünne Handschuhe
- 1x kompaktes Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster + Tape



- 1x Sonnenbrille
- 1x Paar Wanderstöcke mit Tellern und Knauf (z.B. Leki Sherpa XTG)  
(bitte keine Nordic-Walking Stöcke!!!)
- 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)  
(helle Haupttypen bitte LSF 50 nehmen!!!)
- 1x Trinkflasche ca. 1,0 Liter
- 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
  - 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

#### In der Reisetasche:

- 1x Ersatzpaar Wanderschuhe, falls vorhanden
- 1x Paar Grödeln (können bei Bedarf bei der Alpinschule Garmisch geliehen werden)
- 4x Paar Ersatz-Socken
- 4-5x Ersatz-T-Shirts
- 2x Ersatz-Pullover
- 1x Ersatz-Wanderhose lang
- 1x Wanderhose kurz
- 1x Ersatz-Handschuhe
- 5-6x Ersatz-Unterhosen kurz
- 1x Buff Halstuch
- 1x Handtuch groß
- 1x Unterhose lang
- 10-15x Müsliriegel
- Süßigkeiten (Schokolade, Nüsse, Energieriegel, Studentenfutter etc.)
- 1x Packung mit Magnesium-Tabletten, die im Wasser aufgelöst werden können.
- Ersatzbatterien für Stirnlampe



- Nagelschere
- Kleine Reiseapotheke
  - Schmerztabletten
  - Salbe gegen Gelenkschmerzen
  - ggf. Augentropfen gegen sonnen- und windgerötete Augen
  - ggf. Kniebandage
- 1x Ersatz-Mütze
- 1x Paar Freizeitschuhe für Meran
- Freizeitbekleidung für den Abend in Meran und die Rückreise

### **Optional im Rucksack bzw. am Körper:**

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- 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 Alpenüberquerung von Garmisch nach Meran.

<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: 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)

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.