

Ausrüstungscheckliste für Ihre Alpenüberquerung vom Watzmann zu den Drei Zinnen



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
- 1x Trinkbeutel faltbar ca. 0,5 - 1,0 Liter
- **Schlafsack (kein Hüttenschlafsack), Kopfkissen (evtl. aufblasbar) & ein Spannbetttuch**
- 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 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 zur Verfügung.