

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpinkletterkurs im Oberreintal

ALPINSCHULE  
GARMISCH

### Obligatorisch:

---

#### Am Körper:

- robuste Zustiegsschuhe, mit denen Sie sicher in weglosem Gelände gehen können 
- Wandersocken
- Robuste Kletter- oder Wanderhose
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca. 35-40 Liter)

#### Im Rucksack:

- Helm
- Klettergurt
- Kletterschuhe
- Sicherungs- und Abseilgerät (z.B. ATC Guide oder Petzl Reverso)
- 2x Bandschlinge 60cm
- 2x Bandschlinge 120cm
- 5x Expressschlinge
- 4x Verschlusskarabiner (Triactlock oder Schrauber)
- 3x Schnappkarabiner
- Chalkbag
- 1x 6mm Reepschnur ca 4m
- 1x 6mm Reepschnur ca 2m
- 1x Kurzprusik (Aramid Cord Sling 30cm)
- leichte Wind- und wasserdichte Jacke
- Pullover oder Fleece
- Erste Hilfe Set
- Sonnenbrille
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 30
- Trinkflasche ca. 1 - 2 Liter
- 1x Wechselhose für Hütte
- 1 Paar Wechselsocken
- 2x Wechsel T-Shirt
- Mütze
- dünne Handschuhe
- Hüttenschlafsack
- Unterwäsche
- 500g Nudeln + 1 Packung Tomaten-Sauce (kocht der Hüttenwirt dann)
- Eigene Verpflegung für 2x Frühstück
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, ...)
- Stirnlampe
- kleine Plastiktüte



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpinkletterkurs im Oberreintal

ALPINSCHULE  
GARMISCH

### Optional:

---

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Friends etc.)
- Halbseile

### Anmerkung:

Die Hütte im Oberreintal ist eine Selbstversorgerhütte. Es gibt hier nur Getränke bzw. gelegentlich Kuchen zu kaufen und der Wirt bietet jedem Gast an, die selbst mitgebrachten Speisen zuzubereiten.

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.

