

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpinkletterkurs an der Alpspitze

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
- 2x Bandschlinge 60cm
- 2x Bandschlinge 120cm
- 5x Expressschlinge
- 4x Verschlusskarabiner (Triactlock oder Schrauber)
- 3x Schnappkarabiner
- ggf. Chalkbag
- 1x 6mm Reepschnur ca 4m
- 1x 6mm Reepschnur ca 2m
- 1x Kurzprusik (Aramid Cord Sling 30cm)
- Wind- und wasserdichte Jacke
- Pullover oder Fleece
- Erste Hilfe Set
- Sonnenbrille
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 30
- Trinkflasche ca. 1 - 2 Liter

#### In der Reisetasche:

- 1x Wechselhose für Hütte
- 1-2 Paar Wechselsocken
- 2x Wechsel T-Shirt
- Mütze
- dünne Handschuhe
- Schlafsack (kein Hüttenschlafsack), Kopfkissen (evtl. aufblasbar) & ein Spannbettuch**
- Unterwäsche
- Hüttenschlappen
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel, etc.)
- Stirnlampe
- kleine Plastiktüte



# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Alpinkletterkurs an der Alpspitze

ALPINSCHULE  
GARMISCH

### Optional:

---

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

Wir fahren am Morgen mit der Kreuzeckbahn hoch und bringen zunächst unser überflüssiges Gepäck auf die Hütte. Dann machen wir uns mit unserem Kletterrucksack auf zur Ausbildung.

Es ist also sinnvoll, alles was zum Klettern nicht benötigt wird, in eine kleine Reisetasche zu verpacken, die wir dann aufs Kreuzeckhaus bringen können. Das Kreuzeckhaus ist 2min Gehzeit von der Bergstation der Kreuzeckbahn entfernt.

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.

