


# ✓ Ausrüstungscheckliste

## ✓ Bergwandern über der 3000er-Grenze

### Obligatorisch:

---

#### Am Körper:

- Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien B, BC, C) 
- Wandersocken
- lange Wanderhose (evtl. mit abzipbaren Beinen)
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca. 35-40 Liter)

#### Im Rucksack:

- Wind- und wasserdichte Jacke
- Wechsel T-Shirt 2x
- Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- leichte Mütze
- dünne Handschuhe
- Erste-Hilfe-Set
- Hüttenschlafsack
- Wechselwäsche (ca. 2-3 Paar frische Socken und Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen)
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Ohrenstöpsel, Duschgel,...)
- Stirnlampe
- Plastiktüte
- Blasenpflaster
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Trinkflasche ca. 2 Liter

### Optional:

---

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Fotoapparat
- Trekkingstöcke
- Taschenmesser
- DAV-Ausweis (falls vorhanden)

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

## ✓ Bergwandern über der 3000er-Grenze

- ▲ 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)