✓ Ausrüstungscheckliste

Vorbereitungslehrgang für den Eignungstest

ALPINSCHULE GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

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

Im Rucksack:

- ☐ Klettergurt
- ☐ Helm
- ☐ 1x Prusikschlinge (3m)
- ☐ 1x Bandschlinge (120cm)
- ☐ 1x HMS Karabiner
- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Wechsel-T-Shirt
- ☐ Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- ☐ leichte Mütze
- ☐ dünne Handschuhe
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Wechselwäsche (1 Paar Socken / Unterwäsche)
- ☐ Hüttenbekleidung (T-Shirt, Hüttenschlappen)
- ☐ Hygieneartikel (kleines Funktionshandtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Ohrenstöpsel)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Plastiktüte
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Brotzeit
- ☐ Müsli-Riegel
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 20
- ☐ Trinkflasche ca. 2 Liter
- ☐ Aufbewahrungsbeutel für Kleidung und Gegenstände, die während der Tour auf der Hütte bleiben können

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Notizblock und Stift

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die **info@alpinschule-garmisch.de** zur Verfügung

bca backcountry access | Red Chili | EDELRID | K2 SPORTS

✓ Ausrüstungscheckliste

Vorbereitungslehrgang für den Eignungstest

ALPINSCHULE GARMISCH

- Bei allen Bergschuhen muss der Schaft grundsätzlich über den Knöchel gehen!
- Halbschuhe sind keine Bergschuhe!



Kategorie A/B – Bergwanderschuhe

- Leichte, wenig stabilisierende Schuhe
- Einsatz: befestige 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)

bca backcountry access
Red Chili
EDELRID
K2 SPORTS