

Ausrüstungscheckliste

Grundlehrgang Alpines Bergsteigen II

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

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

Im Rucksack:

- ☐ Klettergurt
- ☐ Klettersteigset
- ☐ Helm
- ☐ Steigeisen mit Steigeisentasche
- ☐ Eispickel
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 4m)
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 2m)
- ☐ Kurzprusik (Reepschnur 6mm / ca. 90cm)
- ☐ 2 Express-Schlingen
- ☐ 2 Bandschlingen 60cm
- ☐ 2 Bandschlingen 120cm
- ☐ 2 HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B. [Petzl William Ball Lock](#), [Petzl William Triact Lock](#))
- ☐ 2 kleinere Verschlusskarabiner (z.B. [Edelrid Pure Screw](#), [Petzl Spirit Screw](#) etc.)
- ☐ 2 Schnappkarabiner
- ☐ 1 Eisschraube 19-21cm
- ☐ Tuber mit Standplatzöse (z.B. [Petzl Reverso](#))
- ☐ atmungsaktive, winddichte, wasserdichte Jacke mit Membrane
- ☐ Primaloft- bzw. Daunenjacke
- ☐ Pullover oder Fleece
- ☐ 2x Wechsel T-Shirt
- ☐ 1x Wechselhose für Hütte
- ☐ 1-2 Paar Wechselsocken
- ☐ Buff oder sonstiges Halstuch
- ☐ Mütze
- ☐ mittelwarme , giffige Handschuhe
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ [Biwaksack](#)
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 30
- ☐ Einige Müsli-Riegel für tagsüber
- ☐ Baseball-Cap, Schirmmütze oder ähnliches als Sonnenschutz
- ☐ [Trinkflasche ca 1 - 2 Liter](#)
- ☐ Thermosflasche
- ☐ [Hüttenschlafsack](#)
- ☐ Wechselunterwäsche
- ☐ Hygieneartikel (kleines Funktionshandtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife bzw. kleines Duschmittel, etc.)
- ☐ [Stirnlampe](#)
- ☐ kleine Plastiktüte
- ☐ Bargeld und EC-Karte für Hütte / Personalausweis / ggf. DAV Ausweis
- ☐ Handy + Ladegerät
- ☐ Kompass (sofern vorhanden)
- ☐ Kleines kompaktes Schreibzeug

Ausrüstungscheckliste

Grundlehrgang Alpines Bergsteigen II

ALPINSCHULE
GARMISCH

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ 1 Paar Ersatzschnürsenkel für die Bergschuhe
- ☐ Uhr mit Höhenmesser und Kompass
- ☐ DAV Karte [DAV - Blatt BY8 Wettersteingebirge Zugspitze](#)
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Blasenpflaster

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



Ausrüstungscheckliste

Grundlehrgang Alpines Bergsteigen II

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: 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

Red Bull

Automatic-Bindung

EDELRID

