

✓ Ausrüstungscheckliste

ALPINSCHULE
GARMISCH

Gletscherkurs & Hochtouren-Basiskurs am Großvenediger

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Steigeisenfeste Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorie BC, C, D) 
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Robuste Berghose (z.B. Softshell- oder 3-Lagen-Hose)
- ☐ T-Shirt oder Langarm-Shirt
- ☐ Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- ☐ Sonnenbrille (min. Kat. 3/besser Kat.4)
- ☐ mittelgroßer Rucksack (ca. 35-45 Liter)

Im Rucksack:

- ☐ Atmungsaktive, wind- und wasserdichte Jacke mit Membrane
- ☐ Primaloft- bzw. Daunenjacke
- ☐ Mütze
- ☐ dünne, griffige Handschuhe
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Wanderstöcke (zusammenschiebbar)
- ☐ 1-2 Müsliriegel
- ☐ Trinkflasche 1-1,5L
- ☐ Regenüberhose bzw. 3-Lagen-Hochtourenhose
- ☐ Pullover oder Fleece
- ☐ Wechsel T-Shirt 2x
- ☐ mittelwarme Handschuhe
- ☐ Buff oder sonstiges Halstuch
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Wechselwäsche (1-2 Paar Socken und Unterwäsche)
- ☐ Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen, etc.)
- ☐ Plastiktüte für feuchte Kleidung
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife bzw. kleines Duschmittel)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Müsli-Riegel für tagsüber
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 30
- ☐ Schirmmütze oder ähnliches als Sonnenschutz
- ☐ Thermosflasche
- ☐ Bargeld und EC-Karte für Hütte
- ☐ Personalausweis



✓ Ausrüstungscheckliste

ALPINSCHULE
GARMISCH

Gletscherkurs & Hochtouren-Basiskurs am Großvenediger

Optional:

- ☐ Helm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm, ca. 4m Länge)
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm, ca. 2m Länge)
- ☐ Kurzprusik (Reepschnur 6mm, ca. 90cm Länge)
- ☐ Seilrolle (z.B. Petzl Oscillante / Petzl Mobile etc.)
- ☐ Rücklaufsperre / Seilklemme (Petzl Tibloc / Petzl Microtraxion)
- ☐ 2x Bandschlingen 120cm
- ☐ 2x Bandschlingen 60cm
- ☐ 2x HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B. Petzl William Ball Lock, Petzl William Triact Lock, Edelrid Magnum Triple etc.)
- ☐ 1-2 Schnappkarabiner
- ☐ Tuber (z.B. Petzl Reverso 4)
- ☐ 1x Eisschraube 16-21cm
- ☐ Eispickel
- ☐ Steigeisen inkl. Tasche



Die hier aufgeführte Sicherheitsausrüstung wird komplett von der Alpinschule Garmisch am Kursort zur Verfügung gestellt, gerne kann aber eigene Ausrüstung mitgebracht & verwendet werden. Optional kann das Material bei Interesse auch vorab bei unserem Partner Alpinsport Basis erworben werden. Eine kurze Info an uns genügt und wir erstellen gerne ein Angebot.

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ AV-Ausweis sofern Mitglied im Alpenverein
- ☐ Gamaschen
- ☐ Ersatzschnürsenkel für die Bergschuhe
- ☐ Uhr mit Höhenmesser bzw. Kompass separat
- ☐ DAV-Karte vom Tourengebiet
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Handy + Ladegerät
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Kleines kompaktes Schreibzeug für Notizen

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.



✓ Ausrüstungscheckliste

ALPINSCHULE
GARMISCH

Gletscherkurs & Hochtouren-Basiskurs am Großvenediger

⚡ 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)