

✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenttraining - Klettern mit Bergstiefeln

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien B/C, C, D) 
- ☐ Funktionssocken
- ☐ Robuste Berghose (z.B. Softshell- oder 3-Lagen-Hose)

Im Rucksack:

- ☐ Helm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Sicherungs- und Abseilgerät
- ☐ 2x Bandschlinge 60cm
- ☐ 2x Bandschlinge 120cm
- ☐ 5x Expressschlinge
- ☐ 4x Verschlusskarabiner (Triactlock oder Schrauber)
- ☐ 3x Schnappkarabiner
- ☐ 1x 6mm Reepschnur ca 4m
- ☐ 1x 6mm Reepschnur ca 2m
- ☐ 1x Kurzprusik (oder Aramid Cord Sling 30cm)
- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Pullover oder Fleece
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Sonnenbrille

- ☐ T-Shirt oder Langarm-Shirt
- ☐ Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- ☐ mittelgroßer Rucksack (ca. 40-45 Liter)

- ☐ 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
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Hüttenschlappen
- ☐ Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel, etc.)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ kleine Plastiktüte

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Friends etc.)



✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenttraining - Klettern mit Bergstiefeln

ALPINSCHULE
GARMISCH

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 nicht für die Ausbildung 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 zur Verfügung.

