


✓ Ausrüstungscheckliste

Klettersteigkurs an der Alpstitze


ALPINSCHULE
GARMISCH

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:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Klettergurt✓ Klettersteigset✓ Helm | Leihmaterial der Alpinschule-Garmisch ist inkludiert.  |
|--|--|

- Klettersteighandschuhe
- Wind- und wasserdichte Jacke
- Wechsel T-Shirt 2x
- Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- leichte Mütze
- dünne Handschuhe
- Erste Hilfe Set
- Schlafsack (kein Hüttenschlafsack), Kopfkissen (evtl. aufblasbar) & ein Spannbettuch**
- Wechselwäsche (1 Paar Socken und Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen, etc.)
- Plastiktüte
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife bzw. kleines Duschmittel)
- Stirnlampe
- Blasenpflaster
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Trinkflasche ca. 2 Liter

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Fotoapparat

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

Klettersteigkurs an der Alpspitze

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
(meist Automatik-Bindung)