

✓ Ausrüstungscheckliste

Klettersteigrunde Drei Zinnen

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:

- ✓ Klettergurt
 - ✓ Klettersteigset
 - ✓ Helm

Leihmaterial der Alpinschule-Garmisch
ist inkludiert.



- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Wechsel T-Shirt 2x
- ☐ Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- ☐ leichte Mütze
- ☐ dünne Handschuhe
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ 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
- ☐ ggf. Klettersteighandschuhe

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Ohropax

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

Klettersteigrunde Drei Zinnen

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)