

✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenführung - Mein erster 4000er

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien C bzw. C/D) 
- Funktionssocken
- lange Softshellhose/Hochtourenhose
- Funktionsshirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca. 40-45 Liter)

Im Rucksack:

- leichter Hochtourengurt
- Kletterhelm
- Eispickel
- Steigeisen
- Klettersteigset (kann geliehen werden)
- 2x Schraubkarabiner
- 2x Schnappkarabiner
- 1x Bandschlinge 60cm
- 1x Bandschlinge 120cm
- 1x Eisschraube 19cm bzw. 21cm
- Kurzprusik 6mm / 90cm
- Mittellanger Prusik 6mm / 200cm
- Langprusik 6mm / 400cm
- Wind- und wasserdichte 3-Lagenjacke
- leichter Regenüberhose
- Wechsel T-Shirt
- Daunenjacke oder Primaloftjacke
- Longsleeve als Wärmeschicht
- dünne Handschuhe
- warme Handschuhe
- Mütze
- Erste Hilfe Set
- Hüttenschlafsack
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, kleine Zahnpasta)
- Stirnlampe
- 1 Paar Wechselsocken
- Sonnenbrille SF 3-4
- Brotzeit
- Energie-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 30 bzw. LSF 50
- Thermosflasche ca 0,75L
- Trinkflasche ca. 1 Liter

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Seilklemme mit Rücklauf Sperre (z.B. Petzl Micro Traxion)
- kompakte, leichte Trekking-Stöcke
- Handy
- Ohrenstöpsel
- Blasenpflaster

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.



EDELRID



✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenführung - Mein erster 4000er

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)