


✓ Ausrüstungscheckliste

Sportkletterkurs an der Alpspitze


ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien A/B, B, B/C) 
- Wandersocken
- Lange Kletterhose/Wanderhose (evtl. mitabzipbaren Beinen)
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca.40-45 Liter)

Im Rucksack:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Klettergurt | Wenn nicht vorhanden: Leihmaterial der Alpinschule-Garmisch ist inkludiert. |  |
| <input type="checkbox"/> Kletterschuhe | | |
| <input type="checkbox"/> Helm | Leihbedarf bitte bei uns angeben! | |
- Wind- und wasserdichte Jacke
 - Wechsel T-Shirt 2x
 - Pullover oder Fleeceals Wärmeschicht
 - leichte Mütze
 - dünne Handschuhe
 - Erste Hilfe Set
 - Hüttenschlafsack
 - Wechselwäsche (1-2 Paar frische Socken / Unterwäsche)
 - Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen, etc.)
 - Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Ohrenstöpsel)
 - Stirnlampe
 - Plastiktüte
 - Blasenpflaster
 - Sonnenbrille
 - Brotzeit
 - Müsli-Riegel
 - Sonnencrememind. 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

Sportkletternkurs 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)