

Ausrüstungscheckliste für Ihre Alpenüberquerung vom Tegernsee nach Sterzing



Obligatorisch:

Am Körper:

- 1x Paar Bergschuhe
 - Schuhe müssen über den Knöchel gehen
 - Schuhe sollten aus einer der Bergschuh-Kategorien A/B, B oder B/C sein, bitte beachten Sie hierzu auch die Übersicht auf der letzten Seite dieser Checkliste.
 - Schuhe dürfen nicht älter als 6-7 Jahre sein oder müssen zwischenzeitlich neu besohlt worden sein, da sich bei älteren Schuhen unvermittelt die Schuhsohlen lösen können und dies zum Abbruch der Tour führen würde.
- 1x Paar Funktionswandersocken
- 1x Unterhose kurz
- 1x Wanderhose (im Idealfall lange Hose mit abzipfbaren Beinen)
- 1x T-Shirt oder Langarm-Shirt
- 1x Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- 1x Wanderrucksack (ca. 35-45 Liter)

Im Rucksack:

- 1x atmungsaktive, wasserdichte Outdoorjacke
- 1x Fleecejacke oder Primaloftjacke
- 1x dünner Funktionspullover
- 1x leichte Hose (die man abends in der Hütte anziehen kann)
- 1x leichte Regenüberhose
- 2-3x Wechsel-Funktionsshirts (Unsere Empfehlung: Merino-T-Shirts)
- 2x Paar Wechsel-Funktionssocken
- Ersatz-Unterhosen nach Bedarf
- 1x Wanderhose kurz
- 1x leichte Mütze
- 1x Buff Halstuch
- 1x Paar dünne Handschuhe
- 1x kompaktes Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster, Tape & Schmerztabletten
- 1x Sonnenbrille
- 1x Wanderstöcke
- 1x Paar Grödeln (können bei Bedarf bei der Alpinschule Garmisch geliehen werden)
- 4-6x Müsli-Riegel
- 1x kleine Tafel Schokolade
- 1x Energie-Gel (z.B. von Powerbar)
- 1x Sonnencreme mind. LSF 30 (kleine Packung, die gerade so für die 6 Tage reicht)
- 1x Trinkflasche ca. 1,0 Liter
- 1x Trinkbeutel faltbar ca. 0,5 - 1,0 Liter
- 1x Stift + kleiner Block oder ein paar Blätter
- 1x Packung Taschentücher



- Hygieneartikel
 - kleines Mikrofaser-Funktionshandtuch
 - Waschlappen
 - Zahnbürste
 - kleine Reise-Zahnpasta
 - kleine Seife bzw. kleines Duschmittel
 - Penatencreme
 - Sicherheitsnadel
 - Lippenschutz
 - Ohropax | Ohrenstöpsel
- kompakte Stirnlampe (z.B. Petzl Zipka)
- Plastiktüte für abgelegte feuchte, benutzte Kleidung
- Regenhülle für Rucksack
- Geldbeutel
 - Genug Bargeld, damit Sie auf den Hütten ihre sonstigen Auslagen bezahlen können (es ist nicht überall Kartenzahlung möglich!)
 - DAV Ausweis / ÖAV-Ausweis, sofern Sie Mitglied sind.
 - Krankenversicherungskarte
 - Personalausweis

Optional im Rucksack bzw. am Körper:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Outdoor-Uhr ggf. mit Höhenmesser
- Trillerpfeife
- Handy
- Handyladekabel
- Powerbank
- Taschenmesser
- Flachmann :-)

15,00€ Nachlass auf Ihren Einkauf

Sollte Ihnen noch der eine oder andere Ausrüstungsgegenstand fehlen, finden Sie unter diesem Link eine nützliche Zusammenstellung für Ausrüstung rund um Alpenüberquerungen.

<https://www.alpinsport-basis.de/Ausruestung-Alpenueberquerung-Garmisch-Meran>

Als kleines Dankeschön für Ihre Buchung bei uns, erhalten Sie bei unserem Ausrüstungspartner der **Alpinsport Basis auf einen Einkauf ab 80,00€ Warenwert einen Nachlass von 15,00€**. Geben Sie - nachdem Sie alle Artikel in den Warenkorb gelegt haben - einfach folgenden Kuponcode ein: **20-ALPIN-17**

Es werden Ihnen dann automatisch noch 15,00€ Rabatt abgezogen!

Auf der nächsten Seite finden Sie eine Übersicht für die **Kategorisierung von Schuhen**. Ihre Schuhe für die Alpenüberquerung sollten aus der Kategorie A/B, B oder B/C sein:



Kategorisierung von Schuhen:

- ⚡ 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)

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.