

# Ausrüstungscheckliste für Ihre Westalpen- Woche mit Besteigung des Mont-Blanc



## Obligatorisch:

### Am Körper:

- hochtoureentaugliche, steigeisenfeste, warme Bergschuhe ( Kategorien C oder D)
- Funktionssocken
- Robuste, windabweisende Berghose (z.B. Softshellhose bzw. 3-Lagenhose )
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- mittelgroßer Rucksack (ca. 40-55 Liter)

### Im Rucksack:

- komplette Sicherheitsausrüstung
  - Helm
  - Hochtourenzug (siehe hier)
  - Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 4m Länge)
  - Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 2m Länge)
  - Kurzprusik (Reepschnur 6mm / ca. 90cm Länge)
  - Wenn vorhanden: Seilrolle mit Rücklaufsperre (z.B. Petzl Microtraxion/Edelrid Spoc) und Seilklemme (z.B. Petzl Tibloc)
  - leichter Eispickel
  - Steigeisen mit Antistollplatten und Steigeisentasche
  - 1 Bandschlingen 120cm
  - 2 HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B. Petzl William Ball Lock, Petzl William Triact Lock Edelrid Magnum Triple etc.)
  - 1-2 Schnappkarabiner
  - Tuber (z.B. Petzl Reverso 4)
  - 1x Eisschraube 16 - 21cm
- atmungsaktive, winddichte, wasserdichte Jacke mit Membrane
- Regenüberhose bzw. 3-Lagen-Hochtourenhose
- warme Primaloft- bzw. Daunenjacke
- Pullover oder Fleece
- 1x Wechsel T-Shirt
- 1x leichte Wechselhose für Hütte
- 1 Paar warme Funktions-Wechselsocken
- Buff oder sonstiges Halstuch
- Mütze
- leichte, griffige Handschuhe
- warme bis sehr warme Handschuhe / Fäustlinge
- kompaktes Erste Hilfe Set (mit Schmerztabletten die man gut verträgt)
- Sonnenbrille mit gutem Lichtschutzfaktor (Filterkategorie 4)



- Sonnencreme mind. LSF 30-50 je nach Hauttyp und Lippenchutz
- 3-4 Müsli-Riegel und Powergels für tagsüber (am Besten vorher testen was sie gut vertragen!)
- Baseball-Cap, Schirmmütze oder ähnliches als Sonnenschutz
- leichter Trinkbeutel ca. 0,75L ([siehe hier](#))
- Thermosflasche ca. 0,75-1,0L
- leichter Hüttenschlafsack ([siehe hier](#))
- Wechselunterwäsche
- Hygieneartikel (kleines Funktionshandtuch, Zahnbürste, kleine Reisezahnpaste, kleine Seife bzw. kleines Duschmittel, etc. )
- Stirnlampe mit vollen Batterien/ vollem Akku UND Ersatzbatterien bzw. Ladekabel
- kleine Plastiktüte
- Bargeld und EC-Karte für Hütte / Personalausweis

### **Optionale Ausrüstung:**

- AV-Ausweis sofern Mitglied im Alpenverein
- Gamaschen
- 1 Paar Ersatzschnürsenkel für die Bergschuhe
- 1 Paar Trekkingstöcke
- Uhr mit Höhenmesser und Kompass bzw. Kompass alleine
- DAV Karte vom Tourengebiet
- Taschenmesser
- Handy + Ladegerät
- Blasenpflaster
- Ohrenstöpsel
- Fotoapparat

### **separate Reisetasche für's Auto (zum Wechsel nach den ersten beiden Tagen):**







- 1-2 Ersatz-T-Shirts
- 1-2 Ersatz-Funktionspullis
- Müsliriegel, Powergels, Powerbars
- Bekleidung für's Tal
- Freizeitschuhe

Wir möchten Sie des Weiteren bitten im aktuell gültigen Tarif ihrer **Auslandsrankenversicherung** zu überprüfen, ob Bergsport-Freizeitaktivitäten in der Europa (inkl. der Schweiz) mit versichert sind (inkl. Bergkosten und Rücktransport etc.)

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die [info@alpenschule-garmisch.de](mailto:info@alpenschule-garmisch.de) zur Verfügung.



## Kategorisierung von Schuhen:

	Einsatzgebiet	Weg	Schuh	Steigeisenfest
	Freizeit, Spaziergang	gute Wege, Parkanlagen	Bequemer Allrounder & Lightwalker	Nein
	Leichte Wanderungen im Flachland, Mittelgebirge oder in den Voralpen	gute und weniger gute Wege, Hüttenwege	Leichte Wander- und Trekkingschuhe	Nein
	Anspruchsvolle Wanderungen im Mittelgebirge, leichte Trekkingtouren	Abseits befestigter Wege, auch schlechte Steige	Klassische Trekkingschuhe mit Eignung zur Dauerbelastung	Nein
	Anspruchsvolle Trekking- und Wandertouren bis ins Hochgebirge	Schlechte Pfade, Geröll, Klettersteige	Feste Trekkingschuhe	Geeignet für Leichtsteigeisen / Grödeln
	Touren im Hochgebirge, auf Gletschern, härteste Trekkingtouren	Gletscher, schlechte Wege, weglos, Geröll, Klettersteige	Feste Alpinstiefel	Bedingt steigeisenfest
	Hochalpin, selektive Gletscher, Eis- und Firntouren	Weglos, Gletscher, Eistouren extrem, Eisklettern	Steigeisenfeste Alpinstiefel	Absolut

