

✓ Ausrüstungscheckliste

Eiskletterkurs für Einsteiger

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Steigeisenfeste warme Bergstiefel, mindestens Kategorie B/C (ggf. auch Skitourenstiefel)
- Wasserabweisende Hose (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- Wasserabweisende Jacke (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- Unterhemd bzw. Merino-T-Shirt als 1. Bekleidungslage
- Warmer Pullover bzw. Merino-Pullover als 2. Bekleidungslage
- Warme Oberbekleidung - Fleece bzw. Primaloft-Jacke als 3. Bekleidungslage
- Warme Socken
- Lange Unterhose
- Mütze
- Warme Fingerhandschuhe
- Buff-Tuch bzw. Schal
- leichter Rucksack (ca. 30-40 Liter)

Im Rucksack:

- ✓ Klettergurt
- ✓ Helm
- ✓ Steigeisen
- ✓ Eisgeräte

Leihmaterial wird von der
Alpenschule Garmisch gestellt.



- Daunen- oder Primaloftjacke
- Ersatzmütze
- 2 Paar Handschuhe (1x warm/dick z.B. Fäustling, 1x dünn/griffig)
- Erste-Hilfe-Set
- Gamaschen
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter) & Teebeutel

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@alpenschule-garmisch.de zur Verfügung.



✓ Ausrüstungscheckliste

Eiskletterkurs für Einsteiger

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)