

# Ausrüstungscheckliste für Ihre Winterbegehung des Jubiläumsgrates mit Übernachtung in der Biwakschachtel



## Obligatorisch:

### Am Körper:

- Steigeisenfeste Bergschuhe ( Kategorien BC, C)
- warme Wandersocken
- lange Softshell-Hose bzw. Winterwanderhose
- Longsleeve oder Funktionsoberteil
- Softshell oder Hardshell-Jacke
- Mütze
- Fingerhandschuhe mittlerer Dicke
- evtl. Buff
- LVS-Gerät (mit vollen Batterien)
- leichter Rucksack (ca. 35-40 Liter)

### Im Rucksack:







- Winter-Schlafsack
- Isomatte
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta)
- Stirnlampe
- Daunenjacke
- Wechseloberteil
- Pullover oder Fleecejacke
- Ersatzmütze
- Fäustlinge
- Erste-Hilfe-Set
- Kleiner Gaskocher
- Trinkflasche mind. 2 Liter
- Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk
- Verpflegung für zwei Tage
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 30
- Sonnenbrille
- Steigeisen
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Eispickel
- Lawinenschaufel
- Lawinensonde



## Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- Fotoapparat
- Ohrenstöpsel

### 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

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.

