


✓ Ausrüstungscheckliste

Bergwanderung Zugspitze für Senioren

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorien A/B, B, B/C) 
- Wandersocken
- lange Wanderhose (evtl. mit abzipbaren Beinen)
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichter Rucksack (ca. 35-40 Liter)

Im Rucksack:

- Wind- und wasserdichte Jacke
- Regenüberhose
- Wechsel T-Shirt
- Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- leichte Mütze
- dünne Handschuhe
- Erste Hilfe Set
- Hüttenschlafsack
- Wechselwäsche (1 Paar Socken / Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (T-Shirt, Hüttenschlappen)
- Hygieneartikel (kleines Funktionshandtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Ohrenstöpsel)
- Stirnlampe
- Plastiktüte
- Blasenpflaster
- Sonnenbrille
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Trinkflasche ca. 2 Liter

Optional:

- Persönliche Medikamente (Bergwanderführer darüber informieren)
- Fotoapparat
- Trekkingstöcke

Wir empfehlen für das Bezahlen auf der Hütte pro Person 150€ Bargeld mitzunehmen, da auf den Hütten keine Kartenzahlung möglich ist. Da wir am ersten Tag ca alle 2-3 Stunden eine Hütte erreichen, müssen die Teilnehmer hier keine große Verpflegung einpacken. Auf der Hütte ist für alle Teilnehmer die Halbpension obligatorisch gebucht.

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.



EDELRID



✓ Ausrüstungscheckliste

Bergwanderung Zugspitze für Senioren

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)