


✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenkurs im Kaunertal

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- Steigeisenfeste Bergschuhe (über den Knöchel gehend / Kategorie BC, C, D) 
- Funktionssocken
- Robuste Berghose (z.B. Softshell- oder 3-Lagen-Hose)
- T-Shirt oder Langarm-Shirt
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- Sonnenbrille (min. Kat. 3/besser Kat.4)
- mittelgroßer Rucksack (ca. 35-45 Liter)

Im Rucksack:

- Atmungsaktive, wind- und wasserdichte Jacke mit Membrane
- Primaloft- bzw. Daunenjacke
- Mütze
- dünne, griffige Handschuhe
- Erste Hilfe Set
- Wanderstöcke (zusammenschiebbar)
- 1-2 Müsliriegel
- Trinkflasche 1-1,5L
- Regenüberhose bzw. 3-Lagen-Hochtourenhose
- Pullover oder Fleece
- Wechsel T-Shirt 2x
- mittelwarme Handschuhe
- Buff oder sonstiges Halstuch
- Hüttenschlafsack
- Wechselwäsche (1-2 Paar Socken und Unterwäsche)
- Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen, etc.)
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Ohrenstöpsel
- Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife bzw. kleines Duschmittel)
- Stirnlampe
- Blasenpflaster
- Müsli-Riegel für tagsüber
- Sonnencreme mind. LSF 30
- Schirmmütze oder ähnliches als Sonnenschutz
- Thermosflasche
- Bargeld und EC-Karte für Hütte
- Personalausweis



✓ Ausrüstungscheckliste

Hochtourenkurs im Kaunertal

ALPINSCHULE
GARMISCH

Optional:

- Helm
- Klettergurt
- Langprusik (Reepschnur 6mm, ca. 4m Länge)
- Langprusik (Reepschnur 6mm, ca. 2m Länge)
- Kurzprusik (Reepschnur 6mm, ca. 90cm Länge)
- Seilrolle (z.B. Petzl Oscillante / Petzl Mobile etc.)
- Rücklaufsperr / Seilklemme (Petzl Tibloc / Petzl Microtraxion)
- 2x Bandschlingen 120cm
- 2x Bandschlingen 60cm
- 2x 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
- Eispickel
- Steigeisen inkl. Tasche



Die hier aufgeführte Sicherheitsausrüstung wird komplett von der Alpenschule Garmisch am Kursort zur Verfügung gestellt, gerne kann aber eigene Ausrüstung mitgebracht & verwendet werden. Optional kann das Material bei Interesse auch vorab bei unserem Partner Alpinsport Basis erworben werden. Eine kurze Info an uns genügt und wir erstellen gerne ein Angebot.

- Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- AV-Ausweis sofern Mitglied im Alpenverein
- Gamaschen
- Ersatzschnürsenkel für die Bergschuhe
- Uhr mit Höhenmesser bzw. Kompass separat
- DAV-Karte vom Tourengebiet
- Taschenmesser
- Handy + Ladegerät
- Fotoapparat
- Lippenpflege
- Kleines kompaktes Schreibzeug für Notizen

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

Hochtourenkurs im Kaunertal

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)