

✓ Ausrüstungscheckliste

Alpinkletterkurs im Schüsselkar

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ robuste Zustiegsschuhe, mit denen Sie sicher in weglosem Gelände gehen können 
- ☐ Wandersocken
- ☐ Robuste Kletter- oder Wanderhose
- ☐ T-Shirt oder Langarm-Shirt
- ☐ Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- ☐ leichter Rucksack (ca. 35-40 Liter)

Im Rucksack:

- ☐ Helm
- ☐ Klettergurt
- ☐ Kletterschuhe
- ☐ Sicherungs- und Abseilgerät
- ☐ 2x Bandschlinge 60cm
- ☐ 2x Bandschlinge 120cm
- ☐ 5x Expressschlinge
- ☐ 4x Verschlusskarabiner (Triactlock oder Schrauber)
- ☐ 3x Schnappkarabiner
- ☐ ggf. Chalkbag
- ☐ 1x 6mm Reepschnur ca 4m
- ☐ 1x 6mm Reepschnur ca 2m
- ☐ 1x Kurzprusik (Aramid Cord Sling 30cm)
- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Pullover oder Fleece
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Müsli-Riegel
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 30
- ☐ Trinkflasche ca. 1 - 2 Liter
- ☐ 1x Wechselhose für Hütte
- ☐ 1-2 Paar Wechselsocken
- ☐ 2x Wechsel T-Shirt
- ☐ Mütze
- ☐ dünne Handschuhe
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Unterwäsche
- ☐ Hüttenschlappen
- ☐ Hygieneartikel (kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, kleines Duschgel, etc.)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ kleine Plastiktüte

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Friends etc.)
- ☐ Erste Hilfe Set
- ☐ Halbseile

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne telefonisch unter der Nummer **08821 / 730 588 5** oder per Mail an die info@alpinschule-garmisch.de zur Verfügung.

