

✓ Ausrüstungscheckliste

Kletterkurs Nassereith

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ über den Knöchel gehende Wanderschuhe (Kategorie A, A/B) 
- ☐ Sportsocken (idealerweise recht dünn)
- ☐ Lange, bewegliche Hose
- ☐ T-Shirt oder Langarm-Shirt
- ☐ Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- ☐ leichter Rucksack ca. 25-30L

Im Rucksack:

- ✓ Klettergurt
- ✓ Kletterschuhe
- ✓ Helm

Leihmaterial der Alpinschule-Garmisch
ist inkludiert.



- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke
- ☐ Wechsel T-Shirt
- ☐ Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Brotzeit
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 20
- ☐ Trinkflasche ca. 2 Liter

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@alpinschule-garmisch.de zur Verfügung.



✓ Ausrüstungscheckliste

Kletterkurs Nassereith

ALPINSCHULE
GARMISCH

- ⚠ Bei allen Bergschuhen geht der Schaft grundsätzlich über den Knöchel
- ⚠ Halbschuhe sind keine Bergschuhe!



Kategorie A/B – Bergwanderschuhe

- ⚠ Leichte, wenig stabilisierende Schuhe
- ⚠ Einsatz: befestigte Wanderwege, Forststraßen
- ⚠ Steigeisen können nicht genutzt werden, maximal Grödel



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)