

✓ Ausrüstungscheckliste

ALPINSCHULE
GARMISCH

✓ Zugspitze (2962m) über den Königsweg

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Bergschuhe (über den Knöchel gehend, Kategorien AB, B, BC) 
- ☐ 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
- ☐ Wechsel T-Shirt 2x
- ☐ Pullover oder Fleece als Wärmeschicht
- ☐ leichte Mütze
- ☐ dünne Handschuhe
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Wechselwäsche (ca. 1-2 Paar frische Socken und Unterwäsche)
- ☐ Hüttenbekleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hüttenschlappen)
- ☐ Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Ohrenstöpsel, Duschgel,...)
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Plastiktüte
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Brotzeit
- ☐ Müsli-Riegel
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 20
- ☐ Trinkflasche ca. 2 Liter

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Trekkingstöcke
- ☐ Taschenmesser
- ☐ DAV-Ausweis (falls vorhanden)

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

✓ Zugspitze (2962m) über den Königsweg

- ⚡ 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)