

✓ Ausrüstungscheckliste

Eiskletter-Wochenende in Lüsens/Sellrain (2,5 Tage)

ALPINSCHULE
GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Steigeisenfeste warme Bergstiefel (ggf. auch Skitourenstiefel)
- ☐ Wasserabweisende Hose (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- ☐ Wasserabweisende Jacke (Softshell/Hardshell) mit guter Bewegungsfreiheit
- ☐ Unterhemd bzw. Merino-T-Shirt als 1. Bekleidungslage
- ☐ Warmer Pullover bzw. Merino-Pullover als 2. Bekleidungslage
- ☐ Warme Oberbekleidung - Fleece bzw. Primaloft-Jacke als 3. Bekleidungslage
- ☐ Warme Socken
- ☐ Lange Unterhose
- ☐ Mütze
- ☐ Warme Fingerhandschuhe
- ☐ Buff-Tuch bzw. Schal
- ☐ leichter Rucksack (ca. 30-40 Liter)

Im Rucksack:

- ✓ Klettergurt
- ✓ Helm
- ✓ Steigeisen
- ✓ Eisgeräte

Leihmaterial wird von der Alpinschule Garmisch gestellt.



- ☐ Daunen- oder Primaloftjacke
- ☐ Ersatzmütze
- ☐ 2 Paar Handschuhe (1x warm/dick z.B. Fäustling, 1x dünn/griffig)
- ☐ Erste-Hilfe-Set
- ☐ Gamaschen
- ☐ Hüttenschlafsack
- ☐ Wechselwäsche (Socken & Unterwäsche)
- ☐ Hüttenbekleidung (Hose, T-Shirt, Hüttenschlappen etc.)
- ☐ Hygieneartikel (kleines Handtuch, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Duschgel, Creme, etc.)
- ☐ Plastiktüte für feuchte Kleidung
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Sonnenbrille
- ☐ Brotzeit
- ☐ Müsli-Riegel
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 20
- ☐ Thermoskanne mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter) & Teebeutel



✓ Ausrüstungscheckliste

Eiskletter-Wochenende in Lüsens/Sellrain (2,5 Tage)

ALPINSCHULE
GARMISCH

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Kompaktes Schreibzeug für Notizen
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ DAV-Ausweis
- ☐ 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.



EDELRID



✓ Ausrüstungscheckliste

Eiskletter-Wochenende in Lüsens/Sellrain (2,5 Tage)

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)