✓ Ausrüstungscheckliste

Skihochtour Haute Route Graubünden

ALPINSCHULE GARMISCH

Obligatorisch:

Am Körper:

- ☐ Komplette Skitourenausrüstung (Tourenski, Felle, Harscheisen, Stöcke mit Tiefschneetellern und Tourenskischuhe)
- ☐ **1. Schicht:** Funktionsunterwäsche (z.B. kurze oder lange Unterhose und Merino-Shirt)
- ☐ **2. Schicht:** Longsleeve oder Funktionsoberteil
- ☐ **3. Schicht:** Hardshell-Jacke (winddicht & wassserabweisend) sowie eine robuste Funktionshose/Skitourenhose mit guter Bewegungsfreiheit (z.B. Softshellhose)
- ☐ Mütze
- ☐ Fingerhandschuhe
- ☐ Evtl. Buff-Tuch
- ☐ warme Funktionssocken
- ☐ Skitourenrucksack bzw. Airbag-Rucksack (ca. 40-45 Liter)

Im Rucksack:

- ☐ LVS Ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde)
- ☐ Steigeisen mit Antistollplatte und Steigeisentasche
- ☐ 1x Eisschraube 16-21cm
- ☐ Helm
- ☐ Hochtourengurt (siehe hier)
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 4m Länge)
- ☐ Langprusik (Reepschnur 6mm / ca. 2m Länge)
- ☐ Kurzprusik (Reepschnur 6mm / ca. 90cm Länge)
- ☐ leichter Eispickel
- ☐ 1 Bandschlinge 60cm
- ☐ 1 Bandschlinge 120cm
- ☐ 2 HMS-förmige Verschlusskarabiner (z.B. Petzl William Ball Lock, Petzl William Triact Lock Edelrid Magnum Triple etc.)
- ☐ 1-2 Schnappkarabiner
- ☐ Bargeld und EC-Karte für Hütte / Personalausweis
- ☐ Wechseloberteil
- ☐ Daunen- oder Primaloftjacke
- ☐ Pullover oder Fleecejacke
- ☐ Ersatzmütze
- ☐ 1 Paar warme Handschuhe (Fäustlinge oder dicke Fingerhandschuhe)
- ☐ kompaktes Erste-Hilfe-Set (mit Schmerztabletten, die man gut verträgt)
- ☐ Blasenpflaster
- ☐ Leichter Hüttenschlafsack (siehe hier)
- ☐ Wechselwäsche (Socken & Unterwäsche)
- ☐ 1x Wechsel T-Shirt
- ☐ 1x leichte Wechselhose für Hütte
- ☐ Hygieneartikel (kleines Funktions-Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Duschgel, Creme etc., möglichst klein)
- ☐ Plastiktüte für feuchte Kleidung
- ☐ Stirnlampe mit vollen Batterien
- ☐ Skibrille

bca backcountry access | Red Chili | EDELRID | K2 SPORTS

✓ Ausrüstungscheckliste

Skihochtour Haute Route Graubünden

ALPINSCHULE GARMISCH

- ☐ Sonnenbrille mit gutem Lichtschutzfaktor (Filterkategorie 3-4)
- ☐ 3-4 Müsli-Riegel und Powergels für tagsüber (am besten vorher testen, was Sie gut vertragen)
- ☐ Sonnencreme mind. LSF 30-50 je nach Hauttyp und Lippenschutz
- ☐ leichter Trinkbeutel ca. 0,75L (siehe hier)
- ☐ Thermosflasche ca. 0,75-1,0L

Optional:

- ☐ Persönliche Medikamente (Bergführer darüber informieren)
- ☐ Uhr mit Höhenmesser & Kompass bzw. Kompass alleine
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Kompaktes Schreibzeug für Notizen
- ☐ Handy & Ladegerät
- ☐ Ohrenstöpsel
- ☐ DAV-Ausweis sofern Mitglied
- ☐ Fotoapparat

Wir möchten Sie des Weiteren bitten, im aktuell gültigen Tarif Ihrer **Auslandskrankenversicherung** zu überprüfen, ob Bergsport-Freizeitaktivitäten in der Schweiz mitversichert sind (inkl. Bergekosten und Rücktransport etc.)

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.

bca backcountry access | Red Chili | EDELRID | K2 SPORTS