

# ✓ Ausrüstungscheckliste

Schneeschuhtour auf der Zugspitze

ALPINSCHULE  
GARMISCH

## Obligatorisch:

---

### Am Körper:

- Bergschuhe oder feste Winterschuhe (über den Knöchel gehend, wasserabweisend)
- Wasserabweisende Hose mit guter Bewegungsfreiheit
- Wasserabweisende & warme Jacke mit guter Bewegungsfreiheit
- Unterhemd bzw. Merino-T-Shirt als 1. Bekleidungslage
- Warmer Pullover bzw. Merino-Pullover als 2. Bekleidungslage
- Warme Socken
- Lange Unterhose (bei Bedarf)
- Mütze
- Handschuhe
- ggf. Buff-Tuch
- leichter Rucksack (ca. 25-30 Liter)

- ✓ LVS-Ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel & Sonde)

Leihmaterial wird bei Bedarf von der Alpinschule Garmisch gestellt.



### Im Rucksack:

- Wechselshirt
- Pullover oder Fleece
- 2. Paar warme Handschuhe
- Erste-Hilfe-Set
- Plastiktüte für feuchte Kleidung
- Sonnenbrille
- Brotzeit
- Müsli-Riegel
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermosflasche mit alkoholfreiem, leicht gezuckertem Heißgetränk (1-2 Liter) & Teebeutel

## 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](mailto:info@alpinschule-garmisch.de) zur Verfügung.

