

# ✓ Ausrüstungscheckliste

## Freeride-Abfahrt Schwärzerinne

ALPINSCHULE  
GARMISCH

### Obligatorisch:

---

#### Am Körper:

- Breite Freeride-Ski mit Tourenbindung & Aufstiegsfellen
- Skitourenstiefel, abfahrtsorientiert
- Skistöcke mit Tiefschneeteller
- Warme Socken
- Lange Unterhose (bei Bedarf)
- Skihose
- Skijacke
- Skipullover & Funktionsunterhemd
- Skihelm
- Skibrille
- Warme Handschuhe + evtl. separates dünnes Paar für den Aufstieg
- Rucksack ca. 25-35 Liter

#### Im Rucksack:

- ✓ LVS-Gerät
- ✓ Schaufel
- ✓ Sonde
- ✓ Klettergurt
- ✓ Abseilgerät
- ✓ Bandschlinge
- ✓ Karabiner
- ✓ Steigeisen

Leihmaterial kann bei Bedarf bei der Alpinschule Garmisch ausgeliehen werden, bitte um gesonderte Information.



- Primaloft-Jacke oder Fleece
- Wechselbekleidung
- Ggf. Brotzeit
- Müsliriegel
- Mütze
- Erste Hilfe Set
- Blasenpflaster
- Sonnenbrille
- Sonnencreme mind. LSF 20
- Thermosflasche mind. 1 Liter mit heißem Getränk

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

